



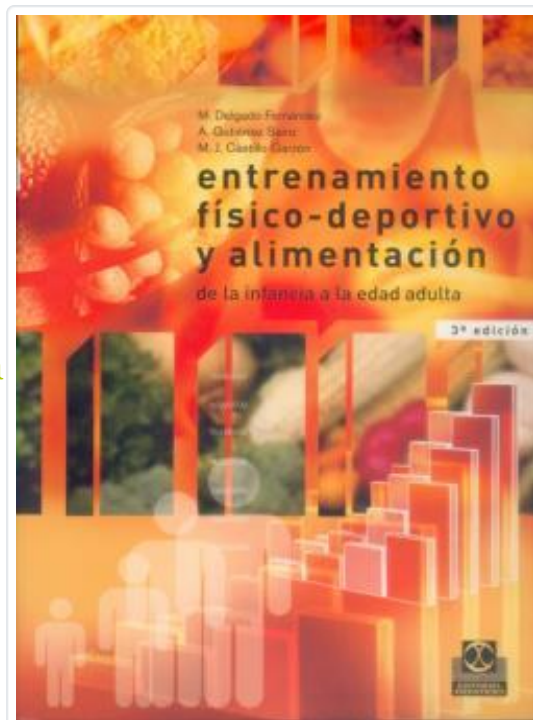
Varios; Delgado Fernández, M.

Entrenamiento físico-deportivo y alimentación

La alimentación debería ser un proceso de autorregulación basado en las necesidades nutritivas del individuo. Consecuentemente, la alimentación debería ser sana, equilibrada y variada. El hecho de realizar actividad física de manera asidua no implica necesariamente cambios importantes en la alimentación, salvo que se deberán consumir más calorías al tener más gasto energético.

El objetivo de esta obra es mostrar cómo la alimentación y la actividad física pueden mejorar el rendimiento físico-deportivo de la persona y ser beneficioso para la salud, insistiendo particularmente en la alimentación y la actividad física en la edad escolar -si adquirimos unos hábitos alimenticios correctos, que nos proporcionan bienestar desde la infancia, será difícil que los abandonemos.

Los seis capítulos que componen la obra: Bases fisiológicas y metabólicas de la alimentación, bases biológicas de la actividad física y entrenamiento físico-deportivo, optimización de la



Editorial	Paidotribo
Colección	Entrenamiento Deportivo
Páginas	268
Tamaño	215x150x mm.
Peso	410
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788480193344
PVP	23,00 €
PVP sin IVA	22,12 €



9788480193344