



CLARK,N.; clark, nancy

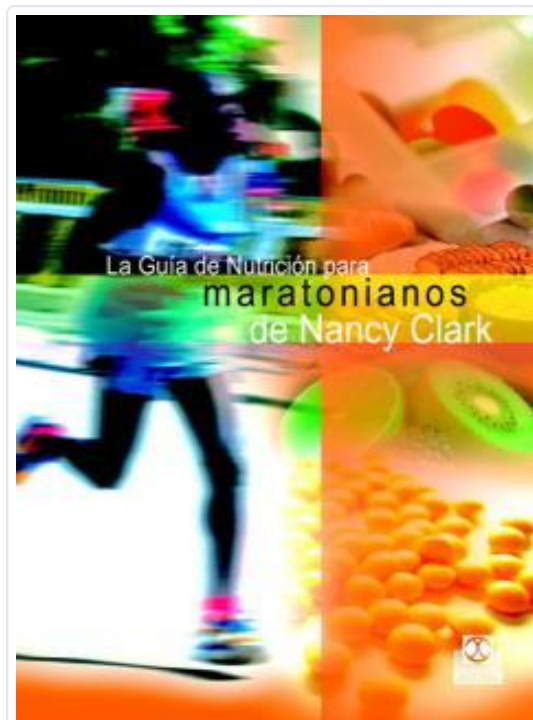
Guía de nutrición para maratonianos de Nancy Clark, La

Seas marchador o corredor, tu condición nutricional es tan importante como tu condición física. Debido a la exigencia de tiempo que impone el entrenamiento de maratón a una agenda ya muy ocupada, algunos corredores y marchadores no planifican sus comidas sino que comen lo que tienen a mano.

En este libro, la autora enseña, a los maratonianos de todas las edades y características, que se puede comer bien y disfrutar de alimentos sanos que ayuden en el ejercicio aunque se lleve una vida ajetreada y se cuente con poco tiempo para preparar comidas saludables. A través de los consejos de expertos maratonianos y del empleo de fáciles trucos, el lector conseguirá:

- evitar el deseo de comer dulces
- perder peso pero tener energía para correr
- elegir los mejores alimentos antes, durante y después de los entrenamientos
- practicar la carga de hidratos de carbono para un maratón
- mejorar su salud a largo plazo con una buena nutrición

Nancy Clark es la d



Editorial	Paidotribo
Colección	Nutrición
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	176
Tamaño	215x150x mm.
Peso	280
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480199223
PVP	11,50 €
PVP sin IVA	11,06 €



9788480199223