

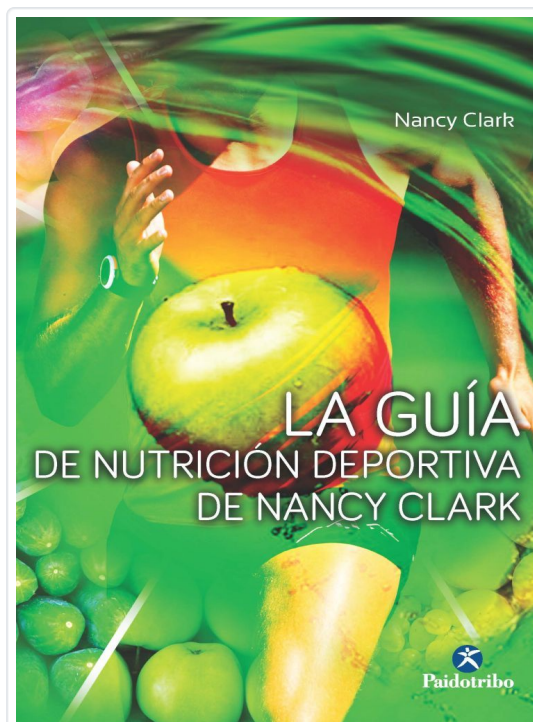


clark, nancy

Guía de nutrición deportiva de Nancy Clark, LA

La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark, dirigida tanto al deportista de elite como a la persona que realiza actividad física de forma esporádica pero desea alimentarse correctamente, proporciona soluciones prácticas para comer y sentirse bien, controlar el peso, disponer de energía durante toda la jornada y disfrutar con la comida aunque se lleve un estilo de vida estresante.

El libro incluye recetas de platos sabrosos y saludables, fáciles y rápidos de preparar con los que lograrás obtener el máximo beneficio de los alimentos y llevar a cabo una dieta sana y adecuada.



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Nutrición
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	960
Neurria	215x150x mm.
Pisua	960
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788499105680
PVP	56,50 €
PVP,BEZik gabe	54,33 €



9788499105680