

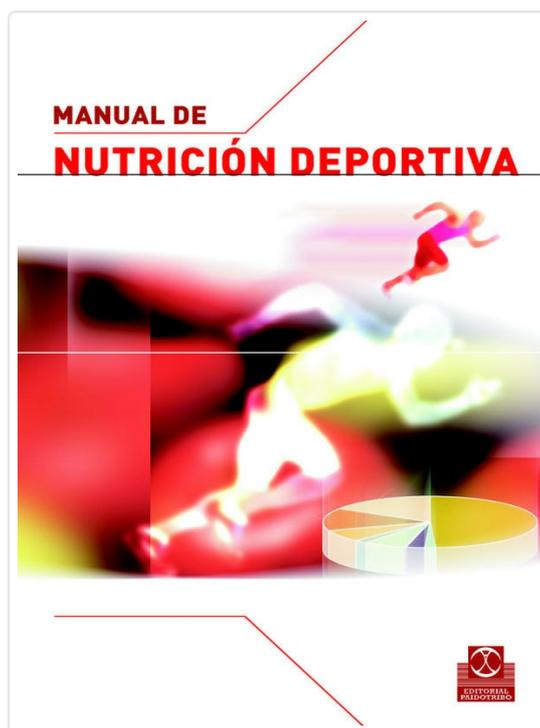


Arasa Gil, Manuel

Manual de nutrición deportiva (Color)

La práctica deportiva implica unas mayores demandas de energía y nutrientes, por ello el deportista debe consumir más cantidad de alimentos que la población sedentaria. El conocimiento específico de cuáles son esos requerimientos especiales de nutrientes hará que su alimentación sea una herramienta fundamental para mejorar su rendimiento y su salud.

En este manual se desarrollan los principios básicos y generales de la nutrición humana y los específicos de la nutrición deportiva que permitirán conocer cuáles son las necesidades reales de energía y nutrientes que tiene cada deportista y poder establecer, así, unos criterios nutricionales que le permitirán alcanzar el grado de prestación deportiva por él deseado y mantener en todo momento un nivel óptimo de salud.



Editorial	Paidotribo
Colección	Nutrición
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	160
Tamaño	275x210x mm.
Peso	590
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788480198592
PVP	36,90 €
PVP sen IVE	35,48 €



9788480198592