



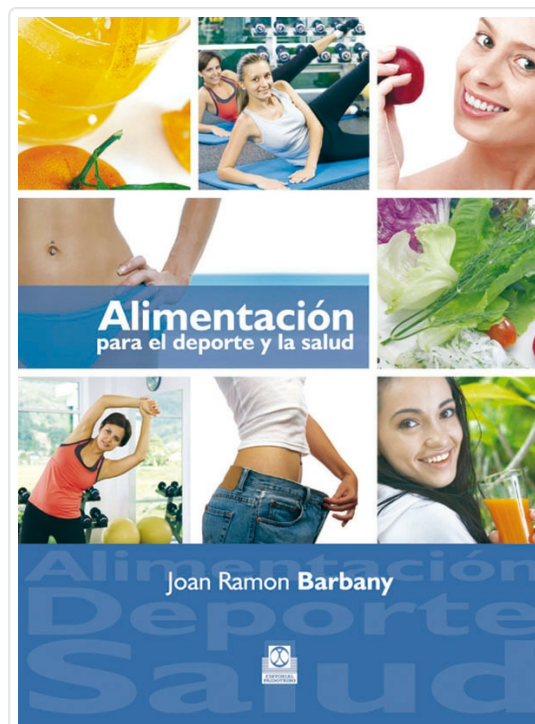
Barbany, Joan Ramon

Alimentación para el deporte y la salud

La dietética deportiva es una parte importante de la ciencia de la alimentación humana, se dirige a establecer las condiciones nutricionales óptimas con las que se puede aumentar el bienestar, las condiciones de salud y el rendimiento físico del deportista, o del que practica ocasionalmente ejercicio físico de carácter recreativo. Una nutrición correcta, el ejercicio físico regular y el seguimiento de unas reglas básicas de higiene de vida son los pilares de una vida saludable.

Alimentación para el deporte y la salud proporciona las herramientas básicas para el estudio de la alimentación orientada a la práctica deportiva, al mantenimiento de una buena condición física.

Este libro se dirige tanto a los estudiantes y profesionales relacionados con la fisiología y la dietética del deporte como a los deportistas y todos aquellos interesados en los aspectos más prácticos de la alimentación deportiva.



Editorial	Paidotribo
Colección	Nutrición
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	321
Tamaño	275x210x mm.
Peso	980
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499100869
PVP	36,50 €
PVP sen IVE	35,10 €



9788499100869