

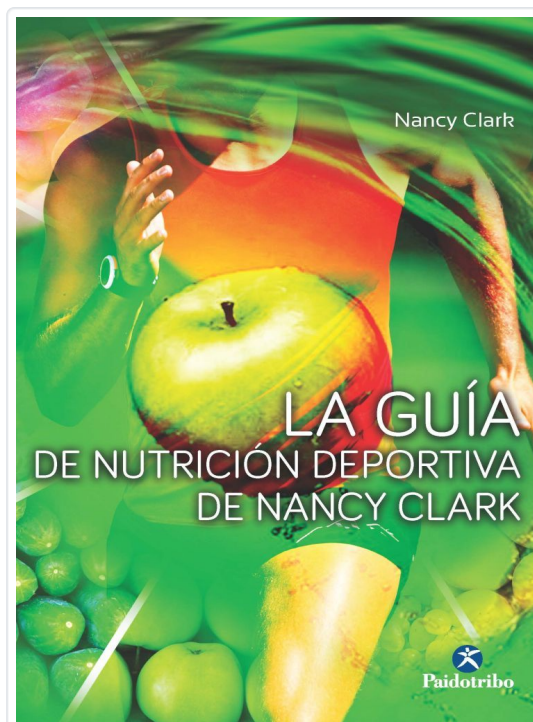


clark, nancy

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.



Editorial	Paidotribo
Colección	Nutrición
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	960
Tamaño	215x150x mm.
Peso	960
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499105680
PVP	56,50 €
PVP sen IVE	54,33 €



9788499105680