Paidotribo
www.paidotribo.com

Bean, Anita

La guía completa de la nutrición del deportista

Una buena nutrición es fundamental para conseguir un óptimo rendimiento deportivo, tanto para los deportistas profesionales como para aquellos que deseen mantener la condición física y la salud. Esta nueva edición de La guía completa de la nutrición del deportista, revisada y actualizada con las investigaciones más recientes sobre nutrición para el deporte, es el manual práctico definitivo para cualquiera que desee mejorar su rendimiento. En él hallará valiosa información, explicada de forma clara y concisa, sobre los siguientes temas:

? potenciar la resistencia, la fuerza y el rendimiento,

? cómo calcular los requisitos óptimos de calorías, hidratos de carbono y proteína,

? consejos para mejorar la composición corporal,

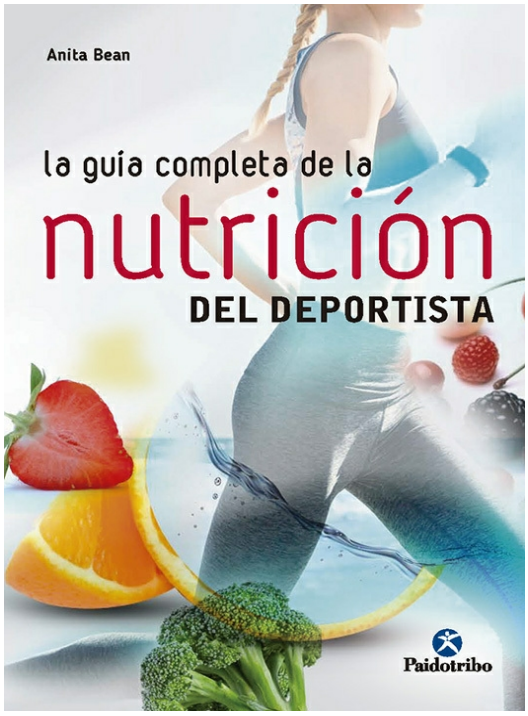
? consejos específicos para mujeres, niños y vegetarianos,

? programas alimentarios para perder grasa corporal, ganar músculo y prepararse para una competición,

? hidratación y consumo de líquidos,

? suplementos deportivos.

La autora, Anita Bean, es una prestigiosa nutricionista, deportista y poseedora de importantes galardones en el campo de la nutrición deportiva. También colabora con muchas revistas de salud, ofrece seminarios, dirige una consulta de nutrición y es autora de...



Editorial	Paidotribo
Colección	Nutrición
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	464
Tamaño	150x215x mm.
Peso	860
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499106212
PVP	51,50 €
PVP sen IVE	49,52 €

9788499106212