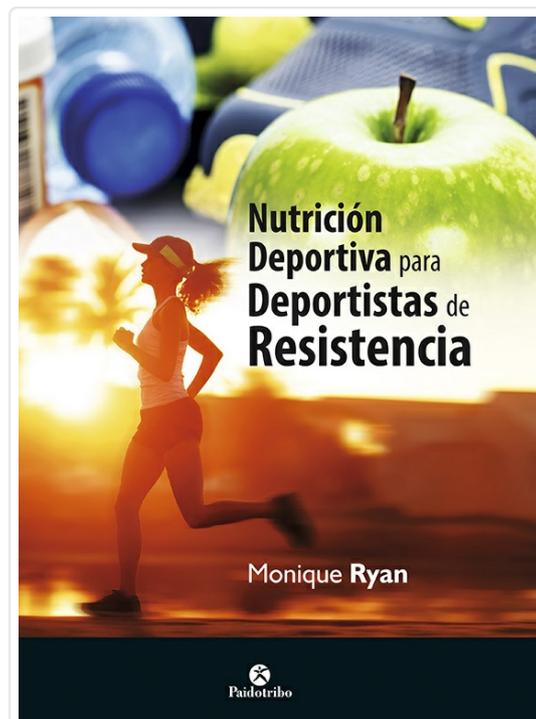




Ryan, Monique

Nutrición para deportistas de resistencia

Los diversos deportes de resistencia son demasiado diferentes para poder ofrecer un plan alimenticio que sirva para todos. Por este motivo, Ryan expone conceptos específicos de nutrición aplicables al atletismo, el ciclismo, el triatlón y la natación, que servirán para mejorar el rendimiento de los deportistas de esas disciplinas. Sus pautas también incluyen observaciones dietéticas para circunstancias especiales, como son la enfermedad celíaca, la diabetes y el embarazo. Una nutrición inteligente puede suponer la diferencia entre lograr una mejor marca personal y afrontar una temporada frustrante. Ya sea usted un deportista aplicado que busca contar con alguna ventaja, o un principiante que tiene dudas básicas sobre hidratación, alimentación y tácticas para el día de la competición, esta exhaustiva guía es un libro de obligada lectura para disfrutar de un rendimiento más saludable, inteligente y rápido. Sean cuales fueren las dudas que usted tiene sobre cómo alimentarse para su deporte, Nutrición deportiva para deportistas de resistencia tiene la respuesta.



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Nutrició
Enquadernació	Tapa dura
Pàgines	384
Mida	275x210x mm.
Pes	1530
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499105567
PVP	29,90 €
PVP sense IVA	28,75 €



9788499105567