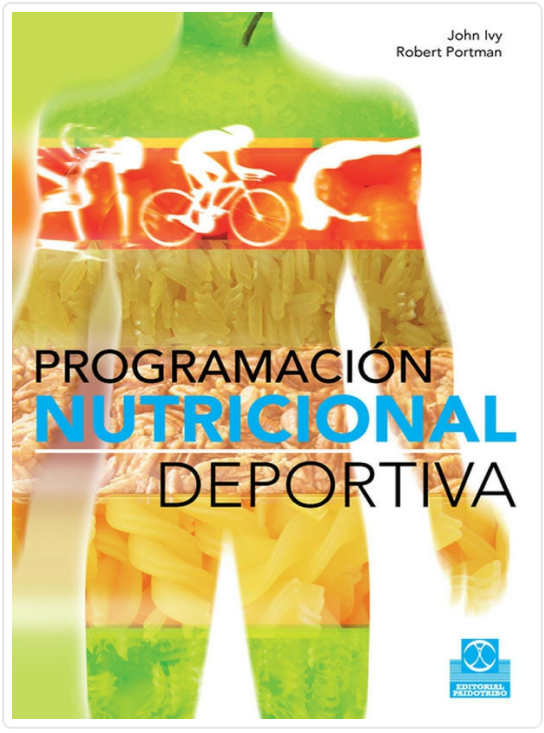


Ivy, John

# Programación nutricional

El ejercicio y la nutrición desempeñan un papel similar en el desarrollo de los músculos. La nutrición es necesaria tanto a la hora de conseguir energía para que los entrenamientos sean más intensos y generen adaptaciones más importantes, como para proporcionar los materiales en bruto con el que son posibles las adaptaciones que se dan en los intervalos entre las sesiones de actividad física.

La programación nutricional es el plan de ejercicio y alimentación que mejor utiliza el funcionamiento de los músculos durante la actividad física, y entre una sesión y la siguiente.

Este libro enseña a optimizar las actividades físicas y a potenciar la recuperación del metabolismo para alcanzar más fácilmente los objetivos deportivos y de mejora física.

El lector encontrará una guía paso a paso sobre cómo implementar y utilizar los conocimientos en un plan de ejercicios y de nutrición personalizado. Los métodos son seguros y naturales, y puede utilizarlos cualquiera, desde niños hasta ancianos, y desde principiantes hasta culturistas y halterófilos profesionales. Sabrá como disponer de las cantidades precisas de proteínas y otros nutrientes necesarios en el momento justo para maximizar el crecimiento de sus músculos, podrá esculp...

| | |
|---|---|
| **Editorial** | Paidotribo |
| **Colección** | Nutrición |
| **Encuadernación** | Tapa blanda o rústica |
| **Páginas** | 276 |
| **Tamaño** | 150x215x mm. |
| **Peso** | 470 |
| **Idioma** | Español |
| **Tema** | <Pendiente de asignación> |
| **EAN** | 9788499100258 |
| **PVP** | 30,90 € |
| **PVP sin IVA** | 29,71 € |

9788499100258