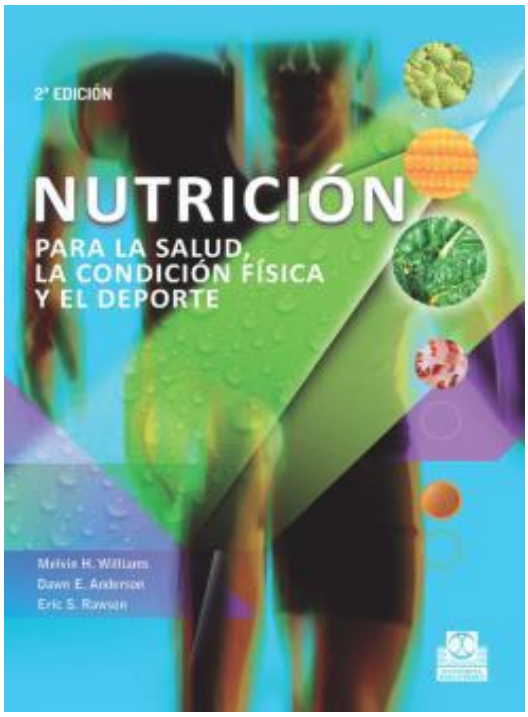

williams, melvin h.; williams, melvin h./anderson, dawn/rawson, e

Nutrición para la salud, la condición física y el deporte (Bicolor)

nutrición para la salud, la condición física y el deporte ofrece al lector una revisión de los efectos básicos del ejercicio y la nutrición sobre la condición física. la obra incluye los resultados de las investigaciones más novedosas y recientes sobre las recomendaciones dietéticas y consideraciones sobre el uso de los uplementos alimenticios.

la composición corporal y el control de peso adquieren gran relevancia para valorar la influencia ergogénica nutricional, armacológica y fisiológica sobre el rendimiento físico.

varios apéndices complementan el texto de esta obra y aportan datos sobre el gasto calórico durante la actividad física; rutas metabólicas detalladas de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas, métodos para calcular la composición corporal; el valor nutricional de las comidas rápidas; y demás información relevante para las personas físicamente activas.

Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Nutrición
Orrialdeak	848
Neurria	275x210x mm.
Pisua	2450
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788499105284
PVP	136,50 €
PVP,BEZik gabe	131,25 €

9788499105284