

La Gu-a De Nutrici³n Deportiva De Nancy Clark

[DOWNLOAD HERE](#)

Aumente su energia, reduzca el estrs, pierda grasa corporal, desarrolle msculo y mejore su rendimiento con esta gua de nutricin deportiva, traduccin de la tercera edicin en ingls revisada y ampliada y un xito de ventas sin precedentes. La gua de nutricin deportiva de Nancy Clark proporciona soluciones prcticas para comer y sentirse bien, controlar el peso, disponer de energia durante toda la jornada y disfrutar con la comida aunque se lleve un estilo de vida estresante y se disponga de poco tiempo para comer y preparar la comida. Dirigida tanto al deportista de elite como a la persona que realiza actividad fsica de forma esporadica pero desea alimentarse correctamente. El libro incluye ms de 70 recetas de platos sabrosos y saludables, fciles y rpidos de preparar. La nutricionista deportiva ms conocida de EE.UU. indica cmo obtener el mximo beneficio de los alimentos que se eligen, enseña a desarrollar una dieta sana y apropiada para conseguir un equilibrio entre el peso y la actividad -sin vivir obsesionados por lo que se come- y, explica de manera clara y precisa qu comer antes de realizar actividad fsica y cmo alimentarse despues para conseguir una recuperacin ptima. Tambin presenta informacin actualizada sobre las comidas, las bebidas y los suplementos para el deporte que existen en la actualidad, y explica cuales son mejores -y por qu-, basndose en el gasto de energia de cada persona. Asimismo, el lector encontrar orientacin sobre las dietas alternativas que estn de moda, como la dieta Zona, la de Atkins, la termognica y la Ultra Slim Fast. Nancy Clark es la directora de los servicios nutricionales de Sports Medicine Associates en Brookline, Massachussets, una de las clinicas de lesiones deportivas ms grandes de la zona de Boston (EE.UU.). Dietista colegiada, especializada en nutricin para el deporte y prctica de ejercicio, control de peso, bienestar y enfoque nutricional de los trastornos alimentarios. Asesora a todo tipo de personas, desde deportistas esporadicos hasta atletas de competicin. Escribe sobre nutricin en las publicaciones New England Runner, Adventure Cycling, Rugby y Active.com. Colabora regularmente con Shape y Runner's World. Adems es autora de La gua de nutricin para maratonianos de Nancy Clark tambien publicado por Paidotribo. EAN/ISBN : 9788499101217 Publisher(s): Paidotribo S.L. Format: ePub/PDF Author(s): Clark, Nancy

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals: