

Manual De Nutrici³n Deportiva (color)

[DOWNLOAD HERE](#)

La prctica deportiva implica unas mayores demandas de energia y nutrientes, por ello el deportista debe consumir ms cantidad de alimentos que la poblacin sedentaria. El conocimiento especifico de cules son esos requerimientos especiales de nutrientes har que su alimentacin sea una herramienta fundamental para mejorar su rendimiento y su salud. En este manual se desarrollan los principios bsicos y generales de la nutricin humana y los especificos de la nutricin deportiva que permitirn conocer cules son las necesidades reales de energia y nutrientes que tiene cada deportista y poder establecer, as, unos criterios nutricionales que le permitirn alcanzar el grado de prestacin deportiva por l deseado y mantener en todo momento un nivel ptimo de salud. EAN/ISBN : 9788499101279 Publisher(s): Paidotribo S.L.
Format: ePub/PDF Author(s): Arasa Gil, Manuel

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals: