Librería

Bonilla y Asociados

desde 1950

Título: Alimentación Para el Deporte y la Salud

Autor:

Precio: $719.00

Editorial:

Año: 2012

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788499100869

La dietética deportiva es una parte importante de la ciencia de la alimentación humana, se dirige a establecer las condiciones nutricionales ópticas con las que se puede aumentar el bienestar, las condiciones de salud y el rendimiento físico del deportista, o del que practica ocasionalmente ejercicio físico de carácter recreativo. Una nutrición correcta, el ejercicio físico regular y el seguimiento de unas reglas básicas de higiene de vida son los pilares de una vida saludable.

Alimentación para el deporte y la salud proporciona las herramientas básicas para el estudio de la alimentación orientada a la práctica deportiva y al mantenimiento de una buena condición física.

Este libro se dirige tanto a los estudiantes y profesionales relacionados con la fisiología y la dietética del deporte como a los deportistas y todos aquellos interesados en los aspectos más prácticos de la alimentación deportiva.