**Título:**

**Autor:**

**Precio:** $350.00

**Editorial:**

**Año:** 2007

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788480198660

Las ayudas ergogénicas son un conjunto de ingestas dirigidas a mantener y/o aumentar el nivel de prestación deportiva, minimizando las manifestaciones de la fatiga sin poner en peligro la salud del deportista ni violar el espíritu deportivo.

El complicado mundo de las ayudas ergogénicas y nutricionales significa un reto para todos los profesionales que viven el día a día de los deportistas de elite.
En este libro se exponen las ventajas y las limitaciones de muchos suplementos y en que momento y con que deportistas utilizarlos para obtener los mejores resultados. Para ello, el autor desarrolla los conceptos básicos de la energética del esfuerzo y de la nutrición deportiva antes de introducir las ayudas ergogénicas y nutricionales. También se dedica un capítulo a las sustancias dopantes utilizadas como ayudas ergogénicas y un último capítulo que es una guía para la nutrición deportiva competitiva.