Adam Martin, Skilton
ADAM MARTÍN (Tossa de Mar, 1973) es periodista desde hace treinta años, Máster en Nutrición y Salud (UOC) y Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte (UB). Es autor de varios libros de divulgación sobre nutrición y alimentación y director del programa de hábitos saludables Sans i estalvis en Catalunya Ràdio, donde también colabora en el programa de tarde desde hace seis temporadas. Ha dirigido y presentado programas en TV3, BTV, 8TV, Antena 3, Com Ràdio, la Ser, Rac1 o Nova Ràdio Lloret, donde comenzó su carrera en 1992. Deportista desde la infancia, actualmente es nadador de aguas abiertas y practicante del sistema de entrenamiento TacFit. Lo encontrarás en twitter: @/adammartinsk

Deportista y vegetariano

Autor: Adam Martin, Skilton
Autor: Adam, Martín Skilton

RBA Integral
ISBN: 978-84-9118-182-8 / Rústica / 224pp | 140 x 213 cm
Precio: $ 47.500,00

Cada vez son más las personas que optan por una dieta sin carne, por su salud y por la salud del planeta. Muchas de ellas, además, practican deporte de manera regular. Sin embargo, la información nutricional para los deportistas vegetarianos y veganos sigue siendo escasa, poco rigurosa y repleta de mitos. ¿Te preocupa no ingerir suficiente proteína para alcanzar tus objetivos como deportista? ¿Es necesario tomar suplementos? Realmente, ¿se puede lograr un cuerpo fuerte con una dieta a base de plantas? Este libro demuestra que no solo es posible, sino que además esta dieta ofrece ventajas y beneficios extraordinarios tanto a los deportistas ocasionales como a los de alto rendimiento. En él encontrarás las pautas para una alimentación sana y segura adecuada al esfuerzo y a la intensidad del ejercicio y para planificar la dieta durante los entrenos y las competiciones.

Este libro demuestra que no solo es posible, sino que además esta dieta ofrece ventajas y beneficios extraordinarios tanto a los deportistas ocasionales como a los de alto rendimiento. En él encontrarás las pautas para una alimentación sana y segura adecuada al esfuerzo y a la intensidad del ejercicio y para planificar la dieta durante los entrenos y las competiciones.