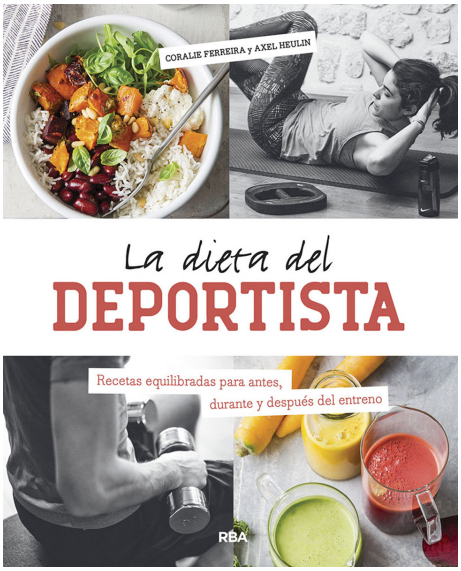

Coralie, Ferreira
CORALIE FERREIRA, escritora y estilista culinaria, es una apasionada de los productos frescos y de la cocina casera bien hecha. Cuando tuvo la idea de escribir este libro, vio que necesitaba el respaldo de un nutricionista especializado en deporte para responder lo mejor posible a las necesidades de los deportistas, al mismo tiempo que dejaba libre su imaginación para crear recetas equilibradas, coloristas y sabrosas.

La dieta del deportista

Autor: Coralie, Ferreira
Autor: Axel, Heulin

RBA Bolsillo
ISBN: 978-84-9187-357-0 / Rústica / 216pp | 194 x 240 cm
Precio: $ 35.000,00

Olvídate de los preparados altos en proteínas, de las barritas energéticas industriales, de los tristes platos de pasta antes de hacer ejercicio físico o de las bebidas de recuperación saturadas de sustancias químicas. Este es un libro de cocina sana y apetitosa pensado para deportistas de todo tipo, aficionados y profesionales.
¿Cómo alimentarse para estar en forma y obtener buenos resultados? ¿Cuál es la alimentación ideal del deportista? ¿Qué comer antes, durante y después del entreno? ¿Qué programa alimenticio seguir antes de una competición? Deporte de resistencia, de combate, de musculación, para trabajar el cardio o la flexibilidad? Practiques el deporte que practiques, aquí tienes todos los consejos y las recetas para alimentarte bien y mejorar tu rendimiento.

Olvídate de los preparados altos en proteínas, de las barritas energéticas industriales, de los tristes platos de pasta antes de hacer ejercicio físico o de las bebidas de recuperación saturadas de sustancias químicas. Este es un libro de cocina sana y apetitosa pensado para deportistas de todo tipo, aficionados y profesionales.