

Guía De Nutrición Para El Entrenamiento De La Fuerza Tapa blanda – 5 sep 2014

Reseña del editor Todos los que forman parte del entorno deportivo saben que, además de las sesiones de trabajo, es vital prestar atención a la nutrición del que entrena, y en el caso de la fuerza a las particularidades dietéticas que impone esta modalidad de trabajo muscular. Con ello se conseguirá el mejor rendimiento posible del sobreesfuerzo del músculo sometido a cargas elevadas y se evitará la aparición de una posible lesión. Esta Guía de nutrición para el entrenamiento de la fuerza expone las bases fundamentales de alimentación que deben conocer estos deportistas, así como las pautas dietéticas especiales que pueden modificar su estatus nutricional. Cubre, entre otras, cuestiones tales como: ? Los nutrientes que aportan energía y los que no la aportan ? El equilibrio hidroelectrolítico: el agua y los iones ? La producción de energía y el entrenamiento de la fuerza ? Las ayudas ergogénicas Alberto Muñoz Soler es médico especialista en Medicina del Deporte y especialista en Psiquiatría. Fue durante once años médico de la Residencia Joaquín Blume de Madrid (Centro de Alto Rendimiento) y ha colaborado como médico especialista con diversas Federaciones Deportivas Nacionales, así como con deportistas de élite individuales, en la preparación psicológica para la competición. En esta misma editorial ha publicado también: Guía de alimentación para el deportista, Trastornos mentales en el deporte y Guía de bolsillo realmente útil de primeros auxilios.

Alberto Muñoz Soler

Tutor; Edición: 1 (5 de septiembre de 2014)

Español

[Descargar Guía De Nutrición Para El Entrenamiento De La Fuerza Tapa blanda – 5 sep 2014 por Mega](#)

[Descargar Guía De Nutrición Para El Entrenamiento De La Fuerza Tapa blanda – 5 sep 2014 por Mega](#)

[Descargar Guía De Nutrición Para El Entrenamiento De La Fuerza Tapa blanda – 5 sep 2014 por Depostifiles](#)

[Comprar Guía De Nutrición Para El Entrenamiento De La Fuerza Tapa blanda – 5 sep 2014 en Amazon](#)