

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Alimentación Para el Deporte y la Salud

**Autor:** Barbany, Joan Ramon

**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.