

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Guía Completa de la Nutrición del Deportista

Autor: Beam Amota

Precio: \$770.00

Editorial:

Año: 2007

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788480193832

Es una lectura esencial para quien desee mejorar su rendimiento

Escrito por una de las nutricionistas más respetadas, ofrece:

Asesoramiento para mejorar al máximo la resistencia, la fuerza y el rendimiento deportivo

Fórmulas para calcular las necesidades calóricas óptimas y los requisitos de proteínas e hidratos de carbono