

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