

ENERGÍA SIN LÍMITES

Lic. Marcia Onzari y Lic. Viviana Langer



Es ampliamente difundido el beneficio de la alimentación adecuada sobre la salud y el rendimiento deportivo. Pero también es cierto que existe información que suele ser confusa sobre este tema.

Este libro brinda sugerencias prácticas sobre la alimentación adecuada para favorecer el desempeño de la actividad física y el rendimiento deportivo. Responde las preguntas habituales de esta población, mediante un lenguaje despojado de terminología técnica para que sea comprendido por todos.

Está organizado en 10 capítulos, de tal forma que en el transcurso de la lectura, el deportista pueda responderse todas las preguntas que le haría a un nutricionista deportivo en sucesivas visitas al consultorio. Se brindan entre otros ítems: conceptos básicos de nutrición, el rol de los diferentes nutrientes, el momento adecuado para consumir los alimentos, pautas para modificar la composición corporal, la verdad sobre los suplementos e ideas de recetas fáciles.

¿Qué cantidad de alimentos con hidratos de carbono deberías ingerir cada día? ¿Cómo reconocer si necesitas un suplemento dietario? Estas preguntas y muchas otras tienen sus respuestas en este libro, de consulta indispensable para todas las personas que hacen deporte.

Energía sin límites es una guía práctica para entrenar los buenos hábitos alimentarios y potenciar tu rendimiento durante la actividad física. Podrán contar con un material de lectura adecuado basado en información validada científicamente que les ayudará a reflexionar y a tomar decisiones acertadas sobre su alimentación. De ninguna manera pretende reemplazar la consulta con un profesional.