

Keywords: La dieta vegan per lo sport libro pdf download, La dieta vegan per lo sport scaricare gratis, La dieta vegan per lo sport epub italiano, La dieta vegan per lo sport torrent, La dieta vegan per lo sport leggere online gratis PDF

La dieta vegan per lo sport PDF

Ettore Pelosi



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta vegan per lo sport. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Ettore Pelosi
ISBN-10: 9788893194280
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1750 KB

DESCRIZIONE

Qualunque sport tu pratichi, sia al livello amatoriale che professionistico, è fondamentale che tu segua un'alimentazione adeguata. Quale tipo di dieta seguire? Come nutrirsi prima, durante e dopo la pratica sportiva? Cosa mangiare durante il periodo di allenamento? Il medico nutrizionista Ettore Pelosi e lo chef vegan Eduardo Ferrante rispondono a queste domande proponendo una dieta vegan che prevede l'assunzione di cibi alcalinizzanti, ossia una dieta ricca di minerali, povera di grassi e zuccheri semplici e sostanze nervine (come caffè e tè), utilizzando esclusivamente prodotti che non hanno origine animale. Nella prima parte del libro vengono presentate le teorie e le pratiche alimentari legate alle diverse tipologie di sport. Ettore Pelosi, attraverso le numerose esperienze dei suoi pazienti, fornisce consigli nutrizionali e piani alimentari distinguendo sempre tra amatori e professionisti. Nella seconda parte sono raccolte tante gustose ricette a base vegetale anche queste suddivise in base alle caratteristiche degli sport praticati. Un'alimentazione vegana ben pianificata consente agli atleti di assumere, in quantità adeguate, tutti i macro e micronutrienti necessari per supportare le performance.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Per il supporto dell'attività fisica di allenamento e per l'agonismo è fondamentale la scelta di una dieta appropriata, che soddisfi l'elevato fabbisogno energetico ...

Ebook La Dieta Vegan per lo Sport di Eduardo Ferrante. Acquista e scarica estratto pdf omaggio su Gruppomacro.com.

Libro: La Dieta Vegan per lo Sport di Eduardo Ferrante, Ettore Pelosi. Consigli e ricette per sportivi amatori e professionisti.

LA DIETA VEGAN PER LO SPORT

[Leggi di più ...](#)