

Tags: La dieta vegetariana e vegana per chi fa sport libro pdf download, La dieta vegetariana e vegana per chi fa sport scaricare gratis, La dieta vegetariana e vegana per chi fa sport epub italiano, La dieta vegetariana e vegana per chi fa sport torrent, La dieta vegetariana e vegana per chi fa sport leggere online gratis PDF

---

## La dieta vegetariana e vegana per chi fa sport PDF

Elisa Cardinali



*Questo è solo un estratto dal libro di La dieta vegetariana e vegana per chi fa sport. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Elisa Cardinali  
ISBN-10: 9788866812777  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 1786 KB

## **DESCRIZIONE**

Atleti vegetariani e anche vegani, si può! Venus e Serena Williams, il rugbista Mirko Bergamasco, il nuotatore Filippo Magnini dimostrano che anche con una dieta vegana si possono ottenere prestazioni sportive di alto livello. Un'unica avvertenza: informarsi, conoscere gli alimenti, saperli combinare correttamente fra loro per evitare deficienze nutrizionali. Questo ricettario aiuta proprio ad alimentarsi in modo equilibrato. Le oltre 70 ricette vegetariane e vegane contenute in questo libro forniscono tante idee per colazione, pranzo e cena, e anche per spuntini e bevande da assumere prima, durante e dopo la prestazione sportiva. Legumi, ma anche cereali integrali, semi oleosi, frutta secca, prodotti a base di soia e lupino garantiscono un apporto proteico in grado di sostituire la classica bistecca e di migliorare le prestazioni, ridurre gli infortuni e perfezionare il recupero.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

La dieta vegetariana e vegana per chi fa sport, Libro di Elisa Cardinali, Laura Gogioso. Sconto 4% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su ...

Venus e Serena Williams, il rugbista Mirko Bergamasco, il nuotatore Filippo Magnini dimostrano che una dieta vegana è una scelta sempre più seguita, se ...

DIETA VEGANA E SPORT: ... fondamentali per chi è atleta e svolge una ... brillato e dominato per anni nelle loro specialità adottando la dieta vegetariana e vegana.

## **LA DIETA VEGETARIANA E VEGANA PER CHI FA SPORT**

[Leggi di più ...](#)