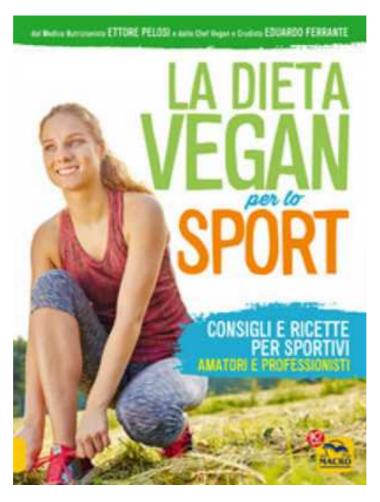
La dieta vegan per lo sport PDF

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.



Autore: Ettore Pelosi ISBN-10: 9788893194280 Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3175 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 ...

La Dieta Vegan per lo Sport: consente agli atleti di assumere, in quantità adeguate, tutti i macro e micronutrienti necessari per supportare le performance.

Acquista online il libro La dieta vegan per lo sport di Ettore Pelosi, Eduardo Ferrante in offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

LA DIETA VEGAN PER LO SPORT

Leggi di più ...