

COME Y PONTE EN FORMA



DE CANGAS, RAMON

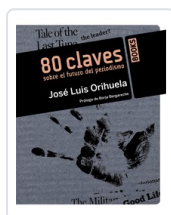
SINOPSIS

¿Es la dieta paleo la solución a mis problemas? ¿Sirve la homeopatía? ¿Es preferible hacer varias comidas al día o son mejores los ayunos intermitentes? ¿Son los lácteos enteros una buena opción? ¿Ayuda beber agua para perder grasa? ¿Sirven para algo la creatina y la carnitina? ¿Existe una ventana anabólica? Este libro pretende ir desmontando, uno a uno, todos los mitos que tantas veces hemos escuchado en torno a la nutrición y el deporte. De la mano del prestigioso doctor Ramón de Cangas analizaremos las típicas dietas que suelen sugerirse para los practicantes de distintas modalidades deportivas, las cuestiones acerca de proteínas, hidratos de carbono, ayunos, saltarse comidas, suplementación y mucho más. La actividad física y la nutrición son dos caras de una misma moneda: la salud. Y sólo con buena información lograremos mejorar nuestro rendimiento... sin que nuestra salud se resienta. ...



Editorial	OBERON
Materia	<Genérica>
Colección	OBERON
EAN	9788441539785
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	155x230x17 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Fecha de lanzamiento	09/02/2018

Títulos relacionados



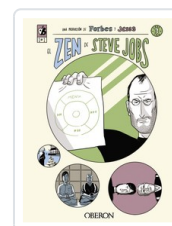
80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN
GRAN HERMANO.
DIARIO DE UNA
GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS
ENIGMAS DEL
APOCALIPSIS
MAYA
JAVIER PEREZ
CAMPOS



ZEN DE STEVE
JOBS
FORBES