



L' alimentazione dell'atleta vol.1

Kindel Price:

L' alimentazione dell'atleta vol.1 pdf - (EUR 0.00);
L' alimentazione dell'atleta vol.1 epub - (EUR 0.00);
L' alimentazione dell'atleta vol.1 txt - (EUR 0.00);
L' alimentazione dell'atleta vol.1 fb2 - (EUR 0.00);
L' alimentazione dell'atleta vol.1 doc - (EUR 0.00);

SCARICARE LIBRO:

- [L' alimentazione dell'atleta vol.1.pdf](#)
- [L' alimentazione dell'atleta vol.1.epub](#)
- [L' alimentazione dell'atleta vol.1.txt](#)
- [L' alimentazione dell'atleta vol.1.fb2](#)
- [L' alimentazione dell'atleta vol.1.doc](#)

LEGGERE LIBRO ONLINE:

- [L' alimentazione dell'atleta vol.1](#)

Partendo dalla fisiologia e dalla scienza dell'alimentazione, il primo volume fornisce le conoscenze necessarie per stabilire il fabbisogno calorico quotidiano e programmare un'alimentazione adeguata all'attività; fisica. Il secondo propone esempi di tabelle alimentari presi da diverse discipline.

Indice

- Introduzione
- Rifornimento energetico
- I principi nutritivi
- La classificazione degli alimenti
- Concetti generali per un programma alimentare specifico
- Integratori alimentari
- Regole alimentari in occasione di una competizione
- Riferimenti bibliografici
- Appendice