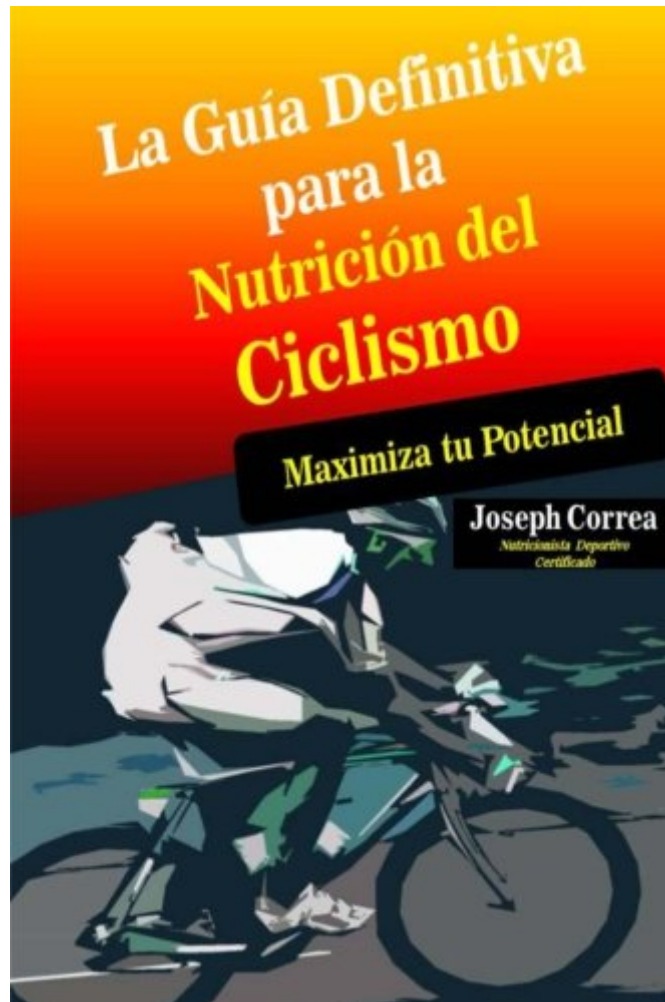


La Guia Definitiva para la Nutricion del Ciclismo: Maximiza tu Potencial

La Guia Definitiva para la Nutricion del Ciclismo te enseñara como incrementar tu TMR (tasa metabolica en reposo) para acelerar tu metabolismo y ayudarte a cambiar tu cuerpo para bien. Aprende como ponerte en optima forma y alcanzar tu peso ideal mediante nutricion inteligente para que puedas desempeñarte al maximo. El comer carbohidratos completos, proteinas y grasas naturales en las cantidades y porcentajes adecuados e incrementar tu TMR te hara mas rapido, mas agil y mas resistente. Este libro te ayudara a: -Prevenir los calambres -Tener menos lesiones - Recuperarte mas rapido tras una competencia o entrenamiento -Tener mas energia antes, durante y despues de la competencia El comer bien y mejorar la manera en que alimentas a tu cuerpo tambien reducira las lesiones y seras menos propenso a ellas en el futuro. El ser muy grueso o muy delgado son dos causas comunes de que sucedan las lesiones y son la causa principal por la que muchos atletas tienen problemas alcanzando su desempeno maximo. Se explican a detalle tres opciones de planes nutricionales. Puedes seleccionar cual es la mejor para ti dependiendo de tu condicion fisica general. Uno de los primeros cambios que ve la mayoria de la gente que inicia este plan nutricional es la resistencia. Se cansan menos y tienen mas energia. Cualquier atleta que quiera estar en su mejor forma necesita leer este libro y comenzar a realizar cambios a largo plazo que los llevaran al lugar en el que quieren estar. No importa donde estas ahora o lo que estas haciendo, siempre puedes mejorarte a ti mismo. Joseph Correa es un nutricionista deportivo certificado y un atleta profesional."

La Guía Definitiva para la Nutrición del Ciclismo: Maximiza tu Potencial por Joseph Correa (Nutricionista Deportivo Certificado) fue vendido por EUR 15,26 cada copia. El libro publicado por Createspace Independent Publishing Platform. Contiene 152 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : La Guía Definitiva para la Nutrición del Ciclismo: Maximiza tu Potencial
- ISBN: 1500851507
- Fecha de lanzamiento: August 15, 2014
- Número de páginas: 152 páginas
- Autor: Joseph Correa (Nutricionista Deportivo Certificado)
- Editor: Createspace Independent Publishing Platform

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer La Guía Definitiva para la Nutrición del Ciclismo: Maximiza tu Potencial en línea. Puedes leer La Guía Definitiva para la Nutrición del Ciclismo: Maximiza tu Potencial en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus ...