

ANITA BEAN

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

PARA A PRÁTICA DE ESPORTES

MAIS DE 100 DELICIOSAS RECEITAS PARA UMA VIDA ATIVA



Resumo de Alimentação Vegetariana Para a Prática de Esportes. Mais de 100 Deliciosas Receitas Para Uma Vida Ativa

Para quem é vegetariano, está pensando em desistir da carne ou simplesmente deseja evitá-la por uns dias na semana Mais de 100 deliciosas e saudáveis receitas de café da manhã, pratos principais, sopas, saladas, sobremesas, lanches, vitaminas e shakes % todas elaboradas para atender às necessidades de atletas, pessoas ativas e até mesmo daquelas que tenham interesse em reduzir o consumo de carne.

Nutricionista esportiva internacionalmente reconhecida, Anita Bean explica que % ao contrário da crença popular % é possível ter sucesso no esporte, ou em qualquer atividade física, com uma dieta vegetariana.

E mostra ainda quais alimentos consumir, como colocar a dieta vegetariana em prática e quais são as armadilhas mais comuns de tal dieta. Repletas de ingredientes nutritivos e frescos, as receitas de Bean oferecem a combinação perfeita de nutrientes para o leitor obter alto desempenho, ganhar músculos de forma consistente e alcançar seus objetivos com o esporte sem comer carne.

E o melhor: todas as receitas são muito fáceis de fazer, exigem habilidades mínimas de cozinha e têm um sabor incrível! *** “Um guia ricamente ilustrado para pessoas ativas que procuram substituir a carne por alimentos igualmente nutritivos.” Running Magazine “Para quem estiver interessado em adotar uma dieta sem carne, desenvolver músculos e obter alto desempenho.” Athletics Weekly “Este livro mostra por que o vegetarianismo pode contribuir para sua saúde, seu desempenho esportivo e sua longevidade.” Outdoor Fitness “Você não precisa ser um atleta para se beneficiar dessas receitas de Anita Bean voltadas para pessoas ativas e que querem comer menos.” Healthy Food Guide

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)