MELHOR LIVRO DE SAÚDE E BEM-ESTAR DE 2017
Sports Illustrated

CULINÁRIA VEGANA PARA ATLETAS

RECEITAS FÁCEIS E PRÁTICAS PARA AUMENTAR SUA VITALIDADE, ENERGIA E TER BOA SAÚDE

MATT FRAZIER e STEPFANIE ROMINE

Cultrix

Resumo de Culinária Vegana Para Atletas

O movimento No Meat Athlete (NMA - Atleta que Não Come Carne) cresce em escala global e ganha novos seguidores todos os dias, mostrando como qualquer pessoa, desde aquelas que só correm nos fins de semana até atletas de classe internacional, pode se tornar ainda mais saudável e adquirir uma forma física ainda melhor consumindo apenas alimentos integrais de origem vegetal.

Culinária Vegana para Atletas traz mais de 100 deliciosas receitas elaboradas de acordo com as últimas pesquisas científicas em nutrição, incluindo opções para dietas sem glúten ou soja. Você vai aprender a preparar refeições nutritivas e integrais rapidamente e de baixo custo!

Acesse aqui a versão completa deste livro