ESTRATÉGIAS DE NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO ESPORTE

ORGANIZADORAS
SIMONE BIESEK
LETÍCIA AZEN ALVES
ISABELA GUERRA



Manole

3ª EDIÇÃO
REVISADA E ATUALIZADA

Resumo de Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte

A obra oferece uma abordagem abrangente, realizada pela primeira vez por profissionais brasileiros, dos avanços alcançados no campo da nutrição esportiva. Nesta terceira edição, o livro aborda: recomendações de macronutrientes e micronutrientes; necessidades hídricas para o atleta; avaliação do consumo alimentar, exames bioquímicos e de composição corporal; recursos ergogênicos e peculiaridades nutricionais em várias modalidades esportivas como: alpinismo, atletismo, triatlo, rúgbi, natação, futebol e treinamento contrarresistência.

Além disso, a obra traz anexos que oferecem diversas ferramentas de interesse para os profissionais que atuam em nutrição esportiva, entre elas: tabela e cálculo do índice glicêmico de alimentos e tabelas com a composição química de vários produtos para praticantes de atividade física.

Conta ainda com estudos de caso em diferentes modalidades esportivas, que serão disponibilizados no conteúdo digital desta obra.

Acesse aqui a versão completa deste livro