

MARIE DUNFORD

FUNDAMENTOS

DE NUTRIÇÃO NO ESPORTE
E NO EXERCÍCIO



Resumo de Fundamentos. De Nutrição no Esporte e no Exercício

Esta obra apresenta um panorama conciso do fascinante campo da nutrição no esporte e no exercício, bem como de sua aplicação em atletas de diferentes modalidades esportivas, com informações atualizadas e cientificamente embasadas.

Ao fornecer os fundamentos dessa ciência e discorrer de maneira dinâmica sobre os efeitos da nutrição no desempenho e no treinamento, este livro torna-se um indispensável guia de consulta. A leitura de Fundamentos de nutrição no esporte e no exercício propiciará uma importante base para estudantes de nutrição, educação física, medicina do esporte e nutrologia, além de atletas e profissionais da saúde interessados pelo tema.

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