

Fundamentos de
Nutrição
para os
Desportos

Fred Brouns

Segunda Edição

GUINOTTA  MOOGAH



Resumo de Fundamentos de Nutrição Para os Desportos

Este livro pretende fornecer uma visão global científica, porém facilmente compreensível, dos aspectos relacionados à nutrição e à atividade física, em especial das pessoas envolvidas em treinamento regular com o objetivo de melhorar o desempenho nos desportos intensivos.

Os assuntos abordados no livro são - Aspectos nutricionais dos macronutrientes nos desportos; Aspectos da desidratação e da reidratação nos desportos; Aspectos nutricionais dos micronutrientes nos desportos; ergogênica nutricional e metabolismo.

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