

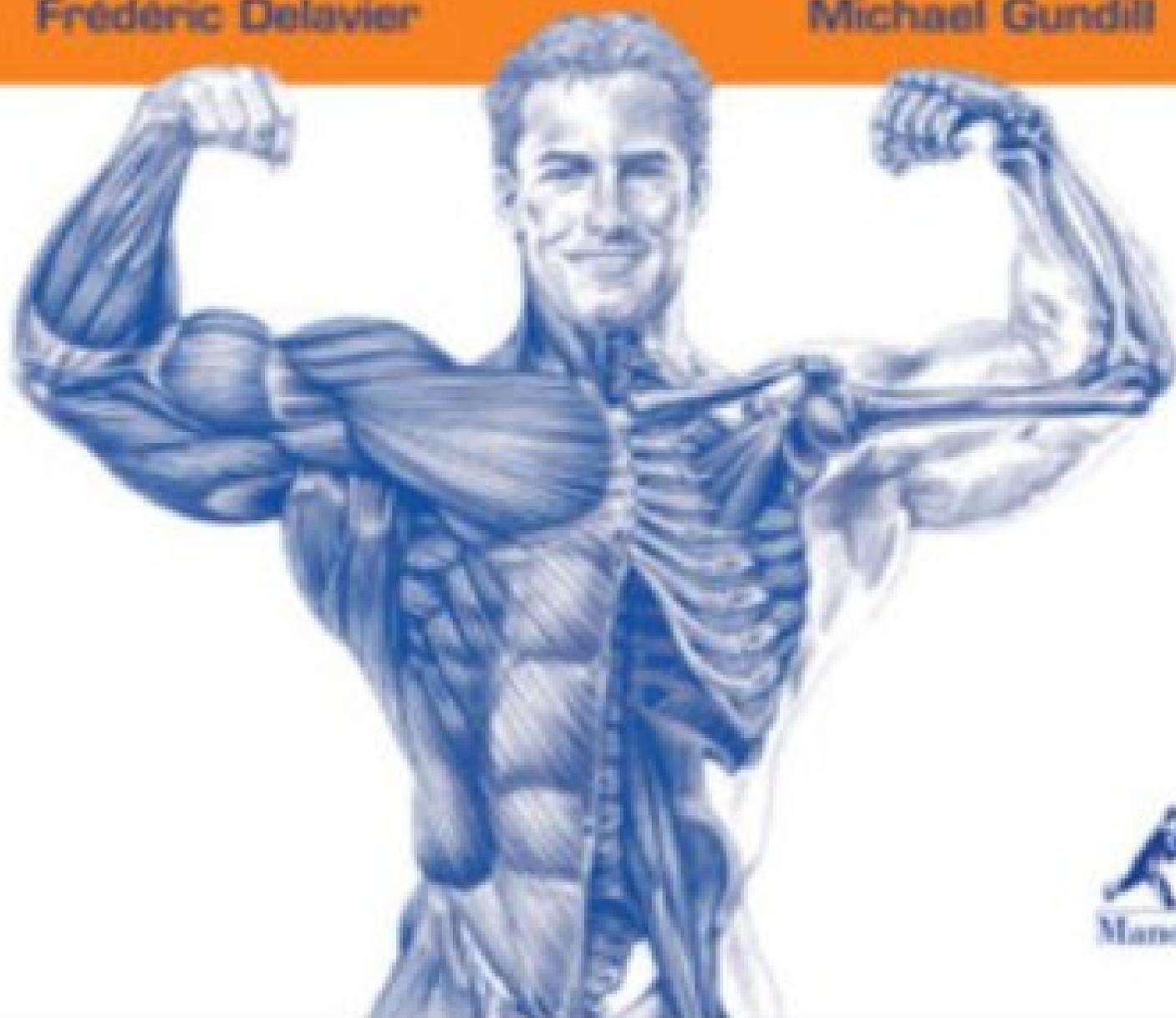
RESISTÊNCIA - ENERGIA - DESEMPENHO - FORÇA - EMAGRECIMENTO  
SAÚDE - MUSCULAÇÃO - PERDA DE GORDURA - FORMA

GUIA DE

# SUPLEMENTOS ALIMENTARES PARA ATLETAS

Frédéric Delavier

Michael Gundill



# Resumo de Guia de Suplementos Alimentares Para Atletas

Este livro tem como objetivo ajudar o atleta a escolher, entre os numerosos suplementos alimentares existentes, aqueles que podem otimizar seus próprios parâmetros biológicos para melhorar seu desempenho. Informações claras e fundamentadas em uma importante bibliografia científica o ajudarão nessa tarefa.

Fácil de ser consultado, este guia permite que o leitor se informe com precisão e rapidez sobre as vantagens e os inconvenientes de cada suplemento. Graças à classificação dos suplementos alimentares em vários setores previamente definidos (energia, resistência, força, volume muscular, recuperação, bem-estar geral e perda de peso), o atleta poderá consultar imediatamente o que lhe interessa.

Deixando os modismos de lado, quais são os produtos que realmente fazem efeito e aqueles que não fazem? Como eles foram testados? Quais são os mecanismos de ação desses produtos e como eles podem ser eficazes?

Como fazer uma boa escolha em função de seus próprios objetivos? Essas substâncias produzem sempre o mesmo efeito? Se não, quando utilizar cada uma delas? Quais são os limites das pesquisas científicas nessa área?

Com mais de vinte anos de experiência, os autores se propõem a responder todas essas questões de maneira clara e objetiva.

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