



NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO ESPORTIVA

Aspectos metabólicos, fitoterápicos e da nutrigenômica

Fábio Medici Lorenzetti
Luiz Carlos Carnevali Júnior
Waldecir Paula Lima
Ricardo Zanuto

Phorte
editora

Resumo de Nutrição e Suplementação Esportiva. Aspectos Metabólicos, Fitoterápicos e da Nutrigenômica

A presente obra procura destacar a importância da nutrição e da reposição de nutrientes para a prática esportiva, bem como sua relação com o desempenho esportivo e os benefícios à saúde.

Trata-se de uma obra dirigida a todos os profissionais que trabalham com atividades associadas ao esporte e que têm particular interesse nos efeitos da nutrição sobre o organismo, bem como aos vários profissionais da área da saúde, tendo em vista o importante papel desempenhado pela nutrição para um envelhecimento saudável e para o tratamento de vários distúrbios que atingem o sistema nervoso periférico e central.

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