

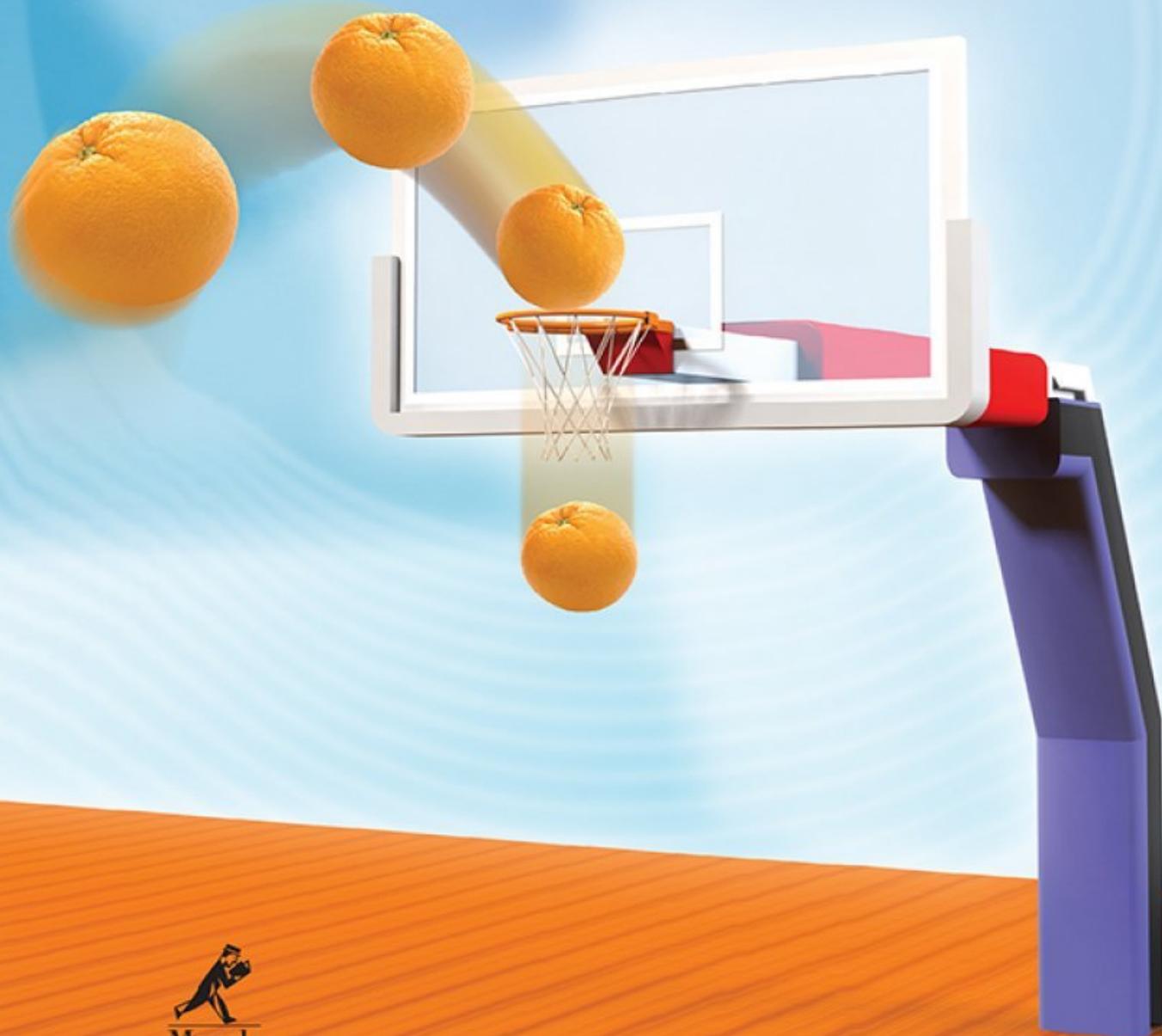
Marcia Daskal Hirschbruch
Organizadora

Nutrição Esportiva

Uma visão prática

3^a

EDIÇÃO
revista e
ampliada



Resumo de Nutrição Esportiva. Uma Visão Prática

O livro apresenta informações científicas de forma didática, abrangente e completa, reunindo dados que não são encontrados em artigos ou na literatura técnica tradicional, provenientes da vivência e da experiência pessoal dos autores convidados – os principais nomes da nutrição esportiva do Brasil.

A terceira edição, revista e ampliada, está dividida em cinco partes e contempla, entre outros tópicos: • conhecimentos básicos sobre nutrição esportiva: treinamento, fisiologia, bioquímica, avaliação física, medicina do esporte e prescrição de dietas; • modalidades esportivas: futebol, basquetebol, handebol, voleibol, tênis, remo, saltos ornamentais, natação, ciclismo, corrida e maratona, triatlo, ginástica artística e rítmica, artes marciais, capoeira, boxe e lutas de contato, rúgbi, skate, automobilismo.

• tópicos relevantes e atuais: índice glicêmico, suplementação, prescrição de dietas, fitoterapia, nutrição em academias, transtornos alimentares, anabolizantes, psicologia do esporte, viagens, treinamento, cronobiologia e grupos especiais (cadeirantes, idosos, mulheres, crianças e adolescentes); • relatos das experiências práticas vivenciadas pelos autores como atletas ou acompanhando equipes esportivas.

Nutrição Esportiva: uma visão prática levanta as discussões necessárias sobre a realidade que o profissional encontrará em sua prática diária, sendo um indispensável instrumento de trabalho para quem atua ou pretende atuar nas áreas da nutrição e do esporte.

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