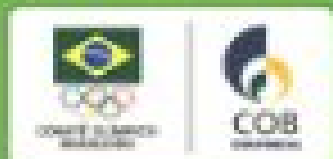
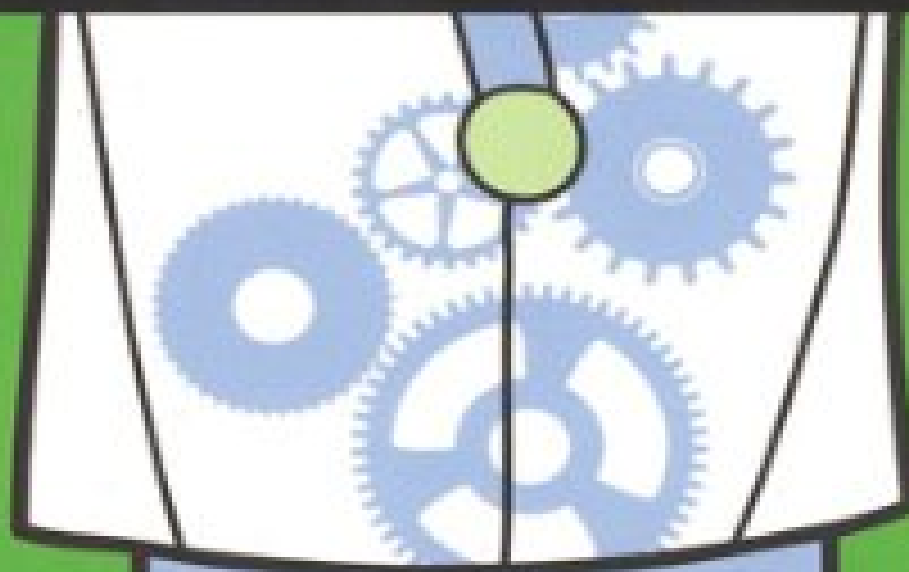


COLEÇÃO ALTA PERFORMANCE



NUTRIÇÃO NO ESPORTE

MARCELO SALDANHA AOKI - REURY FRANK PEREIRA BACURAU [Org.]



Casa da Palavra 

Resumo de Nutrição No Esporte

A alimentação é considerada uma ferramenta que pode atenuar as consequências do estresse gerado pelo exercício físico. Desse pressuposto surge a hipótese de que alimentação adequada garantiria o desempenho atlético em treinamentos e competições (ou o melhor resultado relativo à saúde quando os exercícios são praticados sem fins competitivos). Por essa razão a nutrição no esporte vem ganhando espaço e valorização crescente nos últimas décadas junto a atletas e profissionais envolvidos nas mais diversas modalidades esportivas.

Este livro pretende apresentar alguns conceitos básicos da nutrição no meio esportivo.

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