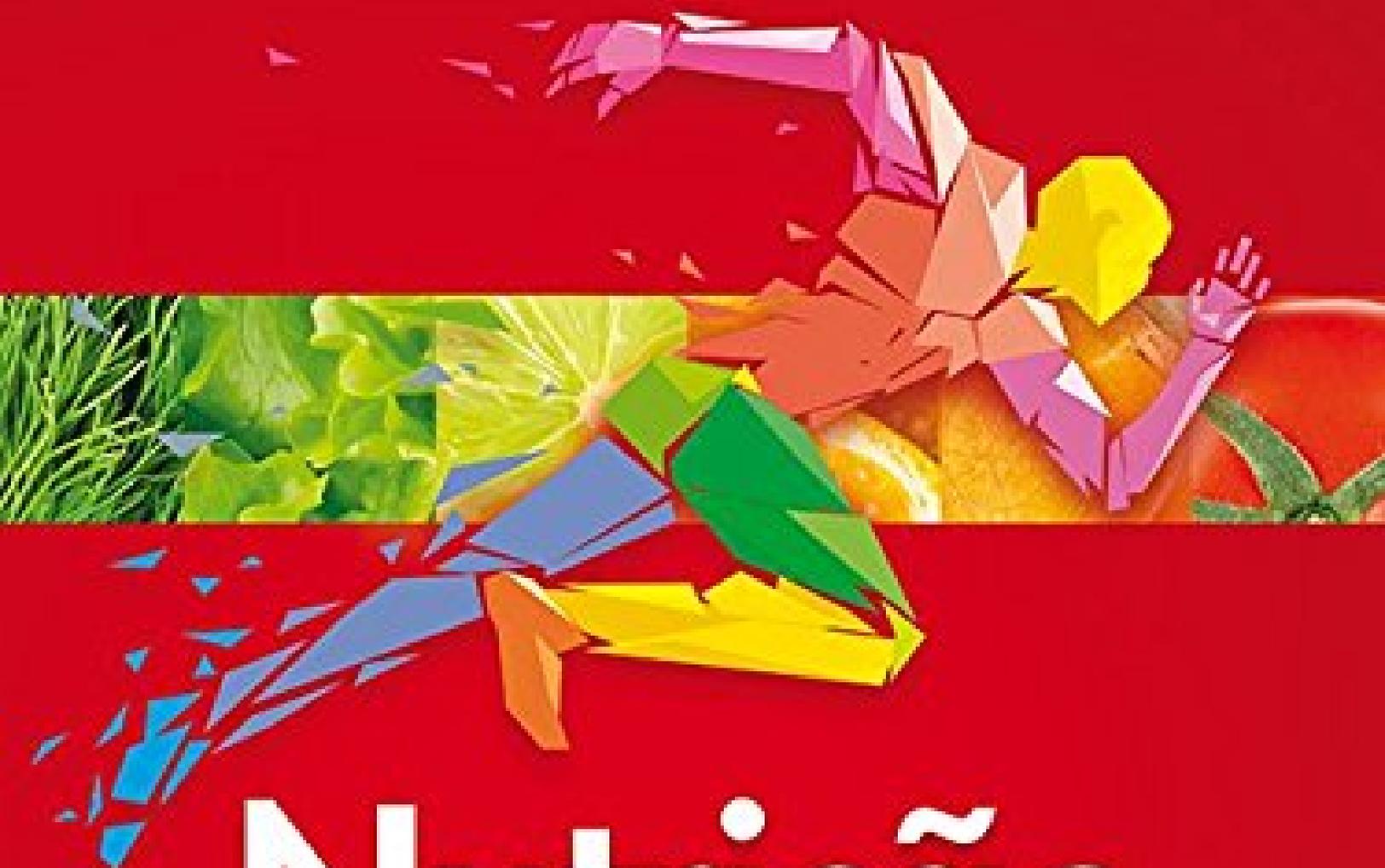


William D. McArdle · Frank I. Katch · Victor L. Katch



Nutrição

FBAO **ESPORTE & EXERCÍCIO**

QUARTA EDIÇÃO



Resumo de Nutrição para o Esporte e o Exercício

Nutrição para o Esporte e o Exercício foi elaborado com o objetivo de reunir nutrição e exercício, tendo como foco o efeito dessa integração no desempenho físico e na resposta ao treinamento.

O texto aborda a digestão e a absorção de nutrientes, os impactos da nutrição na energia e no metabolismo e a escolha correta dos alimentos. Além disso, enfatiza o propósito dos suplementos alimentares e nutricionais, bem como os efeitos da nutrição sobre desempenho, composição corporal e controle ponderal. Esta quarta edição foi bastante aprimorada, a começar pelo texto, que foi totalmente atualizado, de modo a tratar de novos tópicos acerca da nutrição e do exercício, bem como de achados das mais recentes pesquisas.

A parte visual também merece destaque: o projeto gráfico foi reformulado, apresentando ilustrações novas e atualizadas para facilitar a explicação e a expansão dos conteúdos abordados. Destaques desta edição

- Conexões com o passado: boxes que oferecem contribuições de grandes cientistas e pesquisadores dos dois últimos séculos no campo da nutrição para o exercício
- Informações adicionais: boxes com temas relevantes acerca de questões controversas ou curiosas
- Teste seu conhecimento: boxes que permitem ao leitor avaliar seu conhecimento sobre o assunto estudado
- Referências e diretrizes atuais para a ingestão dietética recomendada
- Novas diretrizes acerca do estresse térmico e do exercício infantil e juvenil
- Riscos à saúde e impactos econômicos da obesidade e do sobrepeso
- Características da composição física dos atletas de elite.

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