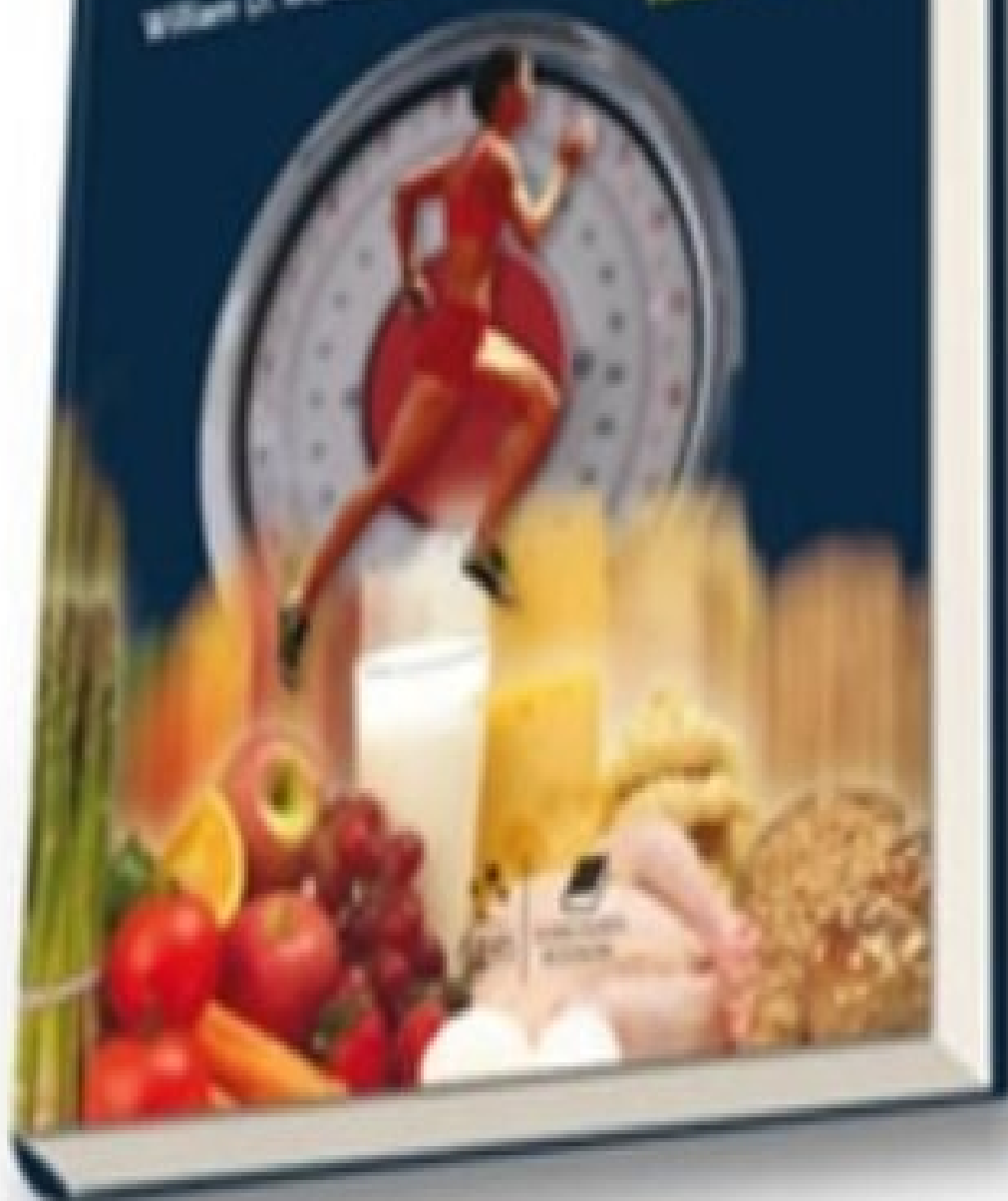


Nutrição para o Esporte e o Exercício

William D. McArdle • Frank L. Katch • Victor L. Katch

Terceira Edição



Resumo de Nutrição Para O Esporte E O Exercício

Atualizada com os mais recentes achados de pesquisas esta terceira edição possibilita a integração dos conceitos de nutrição e exercício e suas aplicações práticas. O texto extremamente simples e claro contribui para que os leitores desenvolvam uma base sólida acerca da ciência da nutrição para o exercício e a bioenergética e proporciona conhecimentos valiosos para o cotidiano de quem trabalha com a atividade física e a medicina do esporte. Principais características:- Material novo e revisado: apresenta os mais recentes achados em assuntos atuais como suplementos nutricionais distúrbios alimentares índice de alimentação saudável rotulagem de alimentos e obesidade.- Testes de conhecimento: questões do tipo certo ou errado ajudam a avaliar o que foi compreendido do texto.- Atividades relacionadas a estudos de casos e a nutrição para o exercício possibilitam determinar os níveis nutricionais e a saúde dos indivíduos e estabelecer diretrizes dietéticas de controle de peso e de atividade física.

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