

Susan M. Kleiner
Maggie Greenwood-Robinson

3^a
EDIÇÃO

NUTRIÇÃO PARA O TREINAMENTO DE FORÇA



Resumo de Nutrição Para o Treinamento de Força

‘Nutrição para o treinamento de força’ reúne os conselhos científicos e pretende atender às necessidades especiais de alimentação do atleta de força. Esta edição compreende os princípios e as recomendações de nutrição, com ênfase especificamente aos carboidratos, esclarecendo os mitos que os cercam e o papel que desempenham na dieta de um atleta.

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