

Frédéric Delavier | Michael Gundill

GUIA DE MUSCULAÇÃO PARA ESPORTES DE LUTA

E DE COMBATE



- MAIS DE 70 EXERCÍCIOS
- DICAS PARA EVITAR LESÕES
- MAIS DE 20 PROGRAMAS DE TREINAMENTO

Resumo de Nutrição Para Saúde, Condicionamento Físico E Desempenho Esportivo

Este é um livro fundamental para o conhecimento do papel que a nutrição complementada pelo exercício pode desempenhar na saúde e no esporte. Com uma abordagem estruturada em perguntas e respostas o livro facilita o estudo em situações nas quais o leitor dispõe de pouco tempo.

Além disso oferece interessantes sugestões de atividades práticas acessíveis a todos. Indispensável para a preparação profissional de programas voltados para saúde educação física ciência do esporte medicina esportiva e nutrição esportiva bem como para todo indivíduo fisicamente ativo que se interessa pelos aspectos nutricionais do desempenho atlético e aos que desejam iniciar um programa de treinamento físico.

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