

Suplementação Nutricional no Esporte

Antonio Herbert Lancha Jr.
Patrícia Lopes de Campos-Ferraz
Patrícia Soares Rogeri



Resumo de Suplementação Nutricional No Esporte

A melhor e mais completa obra sobre suplementação nutricional para esportistas! Suplementação Nutricional no Esporte fornece informação prática apoiada por dados científicos e fatos experimentais sobre vários dos produtos de nutrição mais populares oferecidos ao público.

A obra aborda a utilização dos suplementos específicos de acordo com sua utilização durante a atividade física ou evento esportivo. Destaques da obra: Bioenergética e lipolíticos; Compensadores alimentares (hipercalóricos hipocalóricos e substitutos de refeições); Tamponantes e suplementação de creatina; Hidratação carboidratos e exercício; Proteínas aminoácidos no exercício e lipídios; Suplementação de minerais e atividade física; Vitaminas e doping

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