

El deportista vegano

Un enfoque revolucionario para un máximo rendimiento

Robert

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484459675

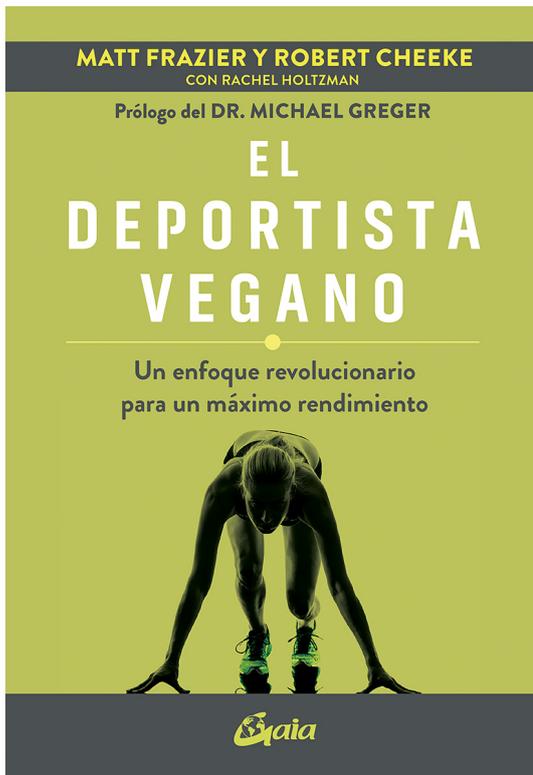
Páginas: 416

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,95 €

Colección: Nutrición y salud



SINOPSIS

EL PRIMER LIBRO QUE CONECTA LOS BENEFICIOS DE UNA DIETA VEGANA CON EL ÓPTIMO RENDIMIENTO DEPORTIVO

El deportista vegano aporta la prueba indiscutible de que el cuerpo humano no necesita carne, huevos ni lácteos para ser fuerte. Las más recientes investigaciones científicas demuestran que una dieta basada en plantas, conscientemente calibrada, asegura los mejores tiempos de recuperación, evita la oxidación celular, previene lesiones y favorece el sueño reparador, además de permitir entrenar con mayor eficacia y conseguir los mejores resultados deportivos.

En este libro encontrarás:

- * Información clave sobre el efecto de los macronutrientes, los micronutrientes y las calorías sobre el organismo.
- * Un capítulo entero dedicado a las proteínas: por qué las de origen vegetal son preferibles a la carne, y cómo utilizarlas para incrementar la fuerza, la masa muscular y la potencia.
- * Más de 60 recetas deliciosas y nutritivas, como hamburguesas vegetales, albóndigas a la jardinera, ensalada de pasta veraniega, macarrones con queso vegano, tostadas francesas, cuenco de açai y natillas de proteínas.
- * Opiniones de atletas de casi todos los deportes, como los campeones de ultramaratón Rich Roll y Scott Jurek; el ex jugador de la NFL David Carter; los campeones de boxeo Yuri