

La Guía Definitiva para la Nutrición del Golf: Maximiza tu Potencial (Spanish Edition)

La Guía Definitiva para la Nutrición del Golf te enseñará como incrementar tu TMR (tasa metabólica en reposo) para acelerar tu metabolismo y ayudarte a cambiar tu cuerpo para bien. Aprende como ponerte en óptima forma y alcanzar tu peso ideal mediante nutrición inteligente para que puedas desempeñarte al máximo. El comer carbohidratos completos, proteínas y grasas naturales en las cantidades y porcentajes adecuados e incrementar tu TMR te hará más rápido, más ágil y más resistente.

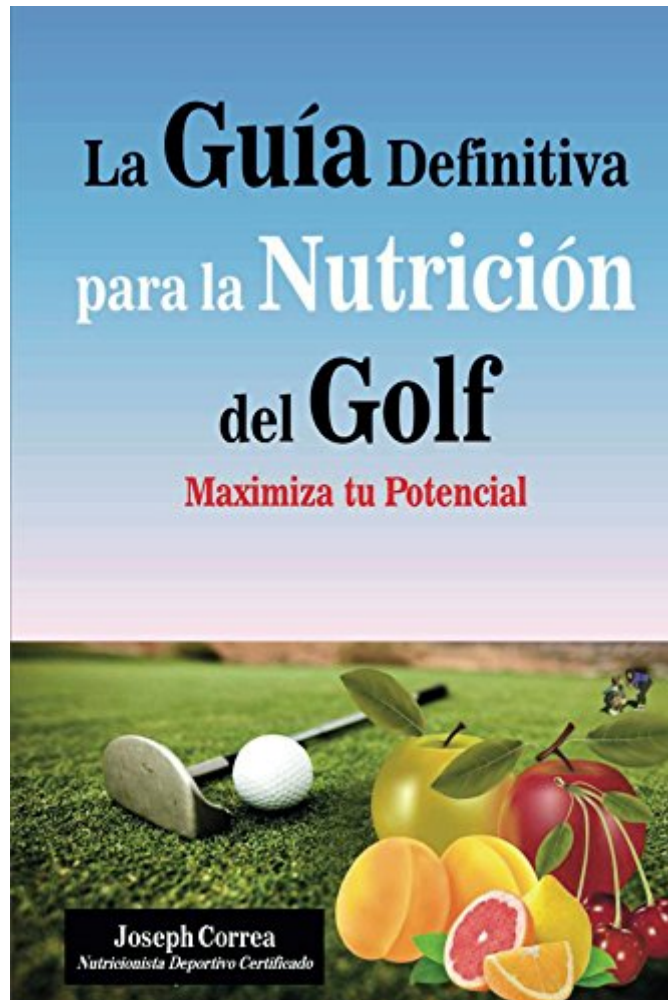
Este libro te ayudará a:

- Prevenir los calambres
- Tener menos lesiones
- Recuperarte más rápido tras una competencia o entrenamiento
- Tener más energía antes, durante y después de la competencia

El comer bien y mejorar la manera en que alimentas a tu cuerpo también reducirá las lesiones y serás menos propenso a ellas en el futuro. El ser muy grueso o muy delgado son dos causas comunes de que sucedan las lesiones y son la causa principal por la que muchos atletas tienen problemas alcanzando su desempeño máximo. Se explican a detalle tres opciones de planes nutricionales. Puedes seleccionar cuál es la mejor para tí dependiendo de tu condición física general. Uno de los primeros cambios que ve la mayoría de la gente que inicia este plan nutricional es la resistencia. Se cansan menos y tienen más energía. Cualquier atleta que quiera estar en su mejor forma necesita leer este libro y comenzar a realizar cambios a largo plazo que los llevarán al lugar en el que quieren estar. No importa dónde estás ahora o lo que estás haciendo, siempre puedes mejorarte a tí mismo. **COME BIEN PARA GANAR MÁS!**

Joseph Correa es un nutricionista deportivo certificado y un atleta profesional.

La Guía Definitiva para la Nutrición del Golf: Maximiza tu Potencial (Spanish Edition) por Joseph Correa (Nutricionista Deportivo Certificado) fue vendido por £7.38 cada copia. El libro publicado por Finibi Inc. Contiene 132 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : La Guía Definitiva para la Nutrición del Golf: Maximiza tu Potencial (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: August 16, 2014
- Número de páginas: 132 páginas
- Autor: Joseph Correa (Nutricionista Deportivo Certificado)
- Editor: Finibi Inc

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer La Guía Definitiva para la Nutrición del Golf: Maximiza tu Potencial (Spanish Edition) en línea. Puedes leer La Guía Definitiva para la Nutrición del Golf: Maximiza tu Potencial (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus ...