

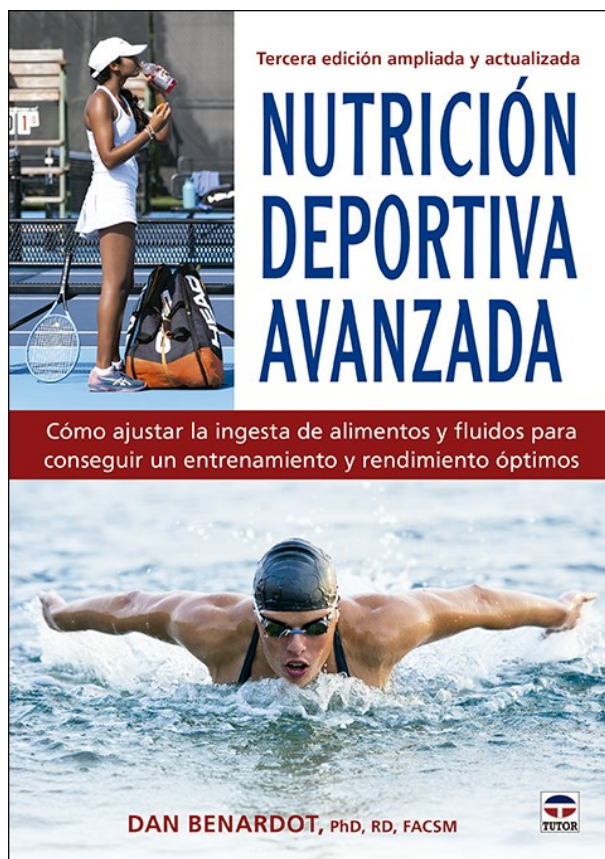
NOVEDADES EDITORIALES / PUBLISHING NEWS

[novedades.pdf](#)

Si es usted **editor** o **autor** y quiere que difundamos sus publicaciones, envíenos un ejemplar para que aparezcan en esta sección / If you are an **publisher** or **author** and want us to promotion your publications, send us a book to appear in this section.

NUTRICIÓN DEPORTIVA AVANZADA. Tercera edición ampliada y actualizada

Dan Benardot



Cómo ajustar la ingesta de alimentos y fluidos para conseguir un entrenamiento y rendimiento óptimos

Obra con la más completa información sobre nutrición deportiva que le ayudará a alcanzar sus objetivos de rendimiento deportivo. En esta tercera edición ampliada y actualizada, el Dr. Benardot, nutricionista deportivo reconocido a nivel mundial, combina las últimas investigaciones, estrategias e información sobre nutrición deportiva con su experiencia académica y trabajo con deportistas de élite.

Este libro le ayudará a aprender acerca de: las implicaciones del déficit energético relativo en

deporte (RED-S) y el equilibrio energético durante el día, de modo que pueda mantenerlo durante el entrenamiento y la competición; las proporciones y cantidades óptimas de nutrientes, vitaminas y minerales para obtener la potencia, la fuerza y el rendimiento máximos; los suplementos más populares y sus efectos sobre su rendimiento deportivo; estrategias para equilibrar los fluidos y electrolitos para evitar la deshidratación y la hiperhidratación; las cuestiones sobre la pérdida de peso y la composición corporal, para aplicar estrategias

propias con las que conseguir la proporción fuerza/peso óptima para su deporte. Para extraer lo esencial de la ciencia y llevarlo a la práctica, dispondrá de 13 guías prácticas de nutrición. Estas tablas de referencia de consulta rápida le ayudarán a aplicar fácilmente los principios a su propio plan de nutrición.

ISBN: 978-84-18655-02-9

Referencia: 500682

Editorial: Tutor

Encuadernación: Rústica

Nº páginas: 592

Formato: 17 x 24 cm

Precio sin IVA: 38,41 €

Precio con IVA: 39.95 €

Dan Benardot

Dan Benardot PhD, DHC, RD, LD, FACSM, es profesor emérito de la Georgia State University (GSU) y cofundó y dirigió el Laboratory for Elite Athletic Performance. Ha trabajado como nutricionista con varios equipos estadounidenses en diferentes Juegos Olímpicos. Benardot es miembro asociado del American College of Sports Medicine (ACSM).