



La Guida Completa All alimentazione Nella Pallacanestro: Massimizza Il Tuo Potenziale (Paperback)

By Correa

Createspace Independent Publishing Platform, 2014. Paperback. Condition: New. Language: Italian . Brand New Book ***** Print on Demand *****. La Guida Completa all Alimentazione nella Pallacanestro ti insegnera come incrementare il tuo RMR (tasso metabolico a riposo) per accelerare il tuo metabolismo e aiutarti a cambiare il tuo corpo in meglio. Imparare come mantenersi al top della forma e raggiungere il tuo peso ideale attraverso un alimentazione intelligente che ti permette di performare al meglio. Mangiare carboidrati complessi, proteine, e grassi naturali nella giusta quantita e percentuale come anche incrementare il tuo RMR ti rendera piu veloce, piu agile, e piu resistente. Questo libro ti aiuterà a: -Prevenire la disidratazione. -Prevenire la comparsa di crampi. - Infortunarti meno spesso. -Riprenderti velocemente dopo competizioni o allenamenti. -Avere piu energia prima, durante, e dopo una competizione. Mangiando nel modo giusto e migliorando il modo in cui alimenti il tuo corpo ridurrai anche gli infortuni e sarai meno incline ad essi in futuro. L essere troppo pesante o troppo esile sono due ragioni comuni che causano infortuni ed e la ragione principale per la quale molti atleti hanno problemi nel raggiungere la loro performance migliore. Vengono spiegati nel dettaglio tre piani di alimentazione. Puoi...



READ ONLINE
[3.11 MB]

Reviews

Most of these pdf is the greatest pdf available. It is really basic but excitement inside the fifty percent from the ebook. Your daily life span will likely be convert as soon as you complete reading this article ebook.

-- **Juwan Welch Sr.**

Without doubt, this is the best operate by any publisher. I was able to comprehended everything out of this written e publication. Its been developed in an remarkably easy way which is only following i finished reading through this ebook by which basically altered me, modify the way i believe.

-- **Dr. Ofelia Grant Sr.**