



## Alimentación para deportistas (DIETA DUKAN)

*José Antonio García López , Alvaro Campillo Soto*

Download now

Read Online ➔

# **Alimentación para deportistas (DIETA DUKAN)**

*José Antonio García López , Alvaro Campillo Soto*

**Alimentación para deportistas (DIETA DUKAN)** José Antonio García López , Alvaro Campillo Soto

Hoy en día todos nos preocupamos más por nuestra salud, lo que se refleja en el aumento de la práctica del deporte y un mayor interés en saber qué comemos y qué es más saludable para nuestra alimentación.

En contra de lo que se suele pensar, los músculos no necesitan hidratos de carbono sino grasas, como combustible, y proteínas, para regenerarse. Esta afirmación viene refutada por las evidencias científicas más sólidas y recientes, que afirman también que los hidratos de carbono contribuyen a empeorar los resultados deportivos y aumentan el riesgo de lesiones.

*Alimentación para deportistas* es el libro indicado para todos aquellos que quieran mejorar su alimentación para mejorar también su rendimiento deportivo.

## **Alimentación para deportistas (DIETA DUKAN) Details**

Date : Published July 2nd 2018 by RBA

ISBN :

Author : José Antonio García López , Alvaro Campillo Soto

Format : Kindle Edition 160 pages

Genre :



[Download Alimentación para deportistas \(DIETA DUKAN\) ...pdf](#)



[Read Online Alimentación para deportistas \(DIETA DUKAN\) ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Alimentación para deportistas (DIETA DUKAN) José Antonio García López , Alvaro Campillo Soto**

---

## **From Reader Review Alimentación para deportistas (DIETA DUKAN) for online ebook**

Alimentación para deportistas (DIETA DUKAN) Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read

Alimentación para deportistas (DIETA DUKAN) José Antonio García López , Alvaro Campillo Soto books to read online.