

Alimentazione e ciclismo di Marco Neri e Alberto Bargossi Editore Elika, 2013 (8 EUR)



Luogo

Veneto, Padova

<https://www.annunciici.it/x-579098-z>



Alimentazione e ciclismo di Marco Neri e Alberto Bargossi; Editore: Elika, 2013;

Pagine: 143 p., Brossura illustrata a colori; Peso di spedizione: 0,445gr.

EAN: 9788895197609

Condizioni: Nuovo

L'importanza dell'alimentazione sia per la salute che per la resa sportiva è una verità ormai consolidata. Per questo motivo ogni ciclista, per esaltare le sue prestazioni, deve conoscere cosa sono le proteine, i carboidrati, i grassi, le vitamine, i minerali. L'atleta deve inoltre sapere a cosa servono questi elementi, in quali momenti della giornata è meglio assumerli e come cambiano le loro proporzioni in base ai periodi di allenamento. Questo facile testo, oltre a fornire i dati fondamentali dell'alimentazione, aiuta anche a capire quale può essere il consumo calorico e da dove nascono i calcoli per la dieta personale. Alcuni capitoli sono dedicati al calcolo del peso corporeo ideale e alla conoscenza dei tanti integratori alimentari che possono accompagnare la dieta.

Le tariffe postali sono:

- Raccomandata€. 5,00 sicura e tracciabile
- Piego libri ordinario€. 2,00 non tracciabile quindi poco sicura.

È possibile pagare tramite bonifico bancario, ricarica postepay o PayPal. Chiudi

Alimentazione e ciclismo di Marco Neri e Alberto Bargossi Editore Elika, 2013

<https://www.annunciici.it/x-579098-z>

Alimentazione e ciclismo di Marco Neri e Alberto Bargossi Editore Elika, 2013

<https://www.annunciici.it/x-579098-z>

Alimentazione e ciclismo di Marco Neri e Alberto Bargossi Editore Elika, 2013

<https://www.annunciici.it/x-579098-z>

Alimentazione e ciclismo di Marco Neri e Alberto Bargossi Editore Elika, 2013

<https://www.annunciici.it/x-579098-z>

Alimentazione e ciclismo di Marco Neri e Alberto Bargossi Editore Elika, 2013

<https://www.annunciici.it/x-579098-z>

Alimentazione e ciclismo di Marco Neri e Alberto Bargossi Editore Elika, 2013

<https://www.annunciici.it/x-579098-z>

Alimentazione e ciclismo di Marco Neri e Alberto Bargossi Editore Elika, 2013

<https://www.annunciici.it/x-579098-z>