



La dieta del **RUNNER**



riverside
agency

La dieta del runner

Autor: Coralie, Ferreira

RBA

ISBN: 978-84-9187-601-4 / Rústica / 192pp | 194 x 240 cm

Precio: \$ 51.000,00

Si eres runner, olvida las barritas energéticas industriales, las bebidas de recuperación cargadas de sustancias químicas y los insípidos platos de pasta para antes del esfuerzo. Por fin, dispones de un libro de cocina que conjuga recetas gastronómicas y rendimiento, adecuadas para todo tipo de corredores, desde el ocasional hasta el ironman. En este libro encontrarás 20 fichas técnicas redactadas por un dietista y nutricionista que aportan las claves para aliar equilibrio nutricional y rendimiento durante una carrera: hidratación, reserva de glucógeno, gestión del peso, vegetarianismo?, así como 60 recetas elaboradas especialmente para los runners. Descubre, asimismo, los testimonios y trucos de nutrición de corredores profesionales. LAS RECETAS ADECUADAS PARA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL ENTRENO Y DE LA CARRERA

Si eres runner, olvida las barritas energéticas industriales, las bebidas de recuperación cargadas de sustancias químicas y los insípidos platos de pasta para antes del esfuerzo. Por fin, dispones de un libro de cocina que conjuga recetas gastronómicas y rendimiento, adecuadas para todo tipo de corredores, desde el ocasional hasta el ironman.

Coralie, Ferreira

CORALIE FERREIRA, escritora y estilista culinaria, es una apasionada de los productos frescos y de la cocina casera bien hecha. Cuando tuvo la idea de escribir este libro, vio que necesitaba el respaldo de un nutricionista especializado en deporte para responder lo mejor posible a las necesidades de los deportistas, al mismo tiempo que dejaba libre su imaginación para crear recetas equilibradas, coloristas y sabrosas.