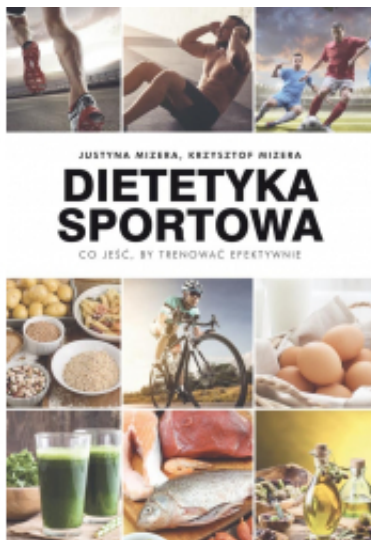


Link do produktu: <https://ksiegarnia.wspinning.pl/dietetyka-sportowa-co-jesc-by-trenowac-efektywnie-p-1094.html>

Dietetyka sportowa. Co jeść, by trenować efektywnie

Cena	49,99 zł
Cena poprzednia	59,90 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788375796407
PKWiU	58.11.1
Producent	Galaktyka
Autor	Justyna Mizera, Krzysztof Mizera
Rok wydania	2021
Format	165 x 240 mm
Liczba stron	282
ISBN	978-83-7579-640-7

Opis produktu

Dietetyka sportowa to dziedzina, która szybko się rozwija, a wiedza na jej temat powinna być stale aktualizowana. W książce autorstwa Justyny Mizery i Krzysztofa Mizery zamieszczono najnowsze informacje dotyczące węglowodanów, białek, tłuszczów, płynów oraz suplementów. Wszystko to wsparte jest sporą dawką wiadomości o fizjologii sportu, niezbędnych do zrozumienia wielu zjawisk związanych z trawieniem, przyswajaniem składników i działaniem poszczególnych diet. Pozycja ta – na podstawie nowych badań naukowych i wieloletniego doświadczenia autorów w pracy ze sportowcami – obala także wiele mitów krążących wśród osób podejmujących aktywność fizyczną (np. ten, że laktoza powoduje skok cukru we krwi).

Dietetyka sportowa stanowi solidne połączenie teorii z praktyką. Zawiera mnóstwo użytecznych, popartych wiedzą i doświadczeniem wskazówek, które czytelnik będzie mógł wykorzystać.

Autorzy książki to cenieni i znani m.in. z programów TVN, TVP oraz Polsat News polscy specjaliści, pracujący z czołowymi sportowcami różnych dyscyplin. Od 2008 roku pomagają w przygotowaniach olimpijczykom, ponad 30 medalistom mistrzostw świata i Europy, a także osobom amatorsko uprawiającym sport, dzieciom i osobom otyłym. Przez te lata skomponowali ponad 1000 unikatowych diet.

Książka jest doskonałą pozycją dla każdego, kto interesuje się dietetyką w aktywności fizycznej i zdrowym żywieniem z praktycznego punktu widzenia. Jej niewątpliwą zaletą stanowi fakt, że ważne i nie zawsze proste kwestie opisywane są w sposób przystępny dla każdego. Polecamy ją dietetykom, studentom, sportowcom, trenerom, fizjoterapeutom oraz pasjonatom, zarówno tym początkującym, jak i zaawansowanym.