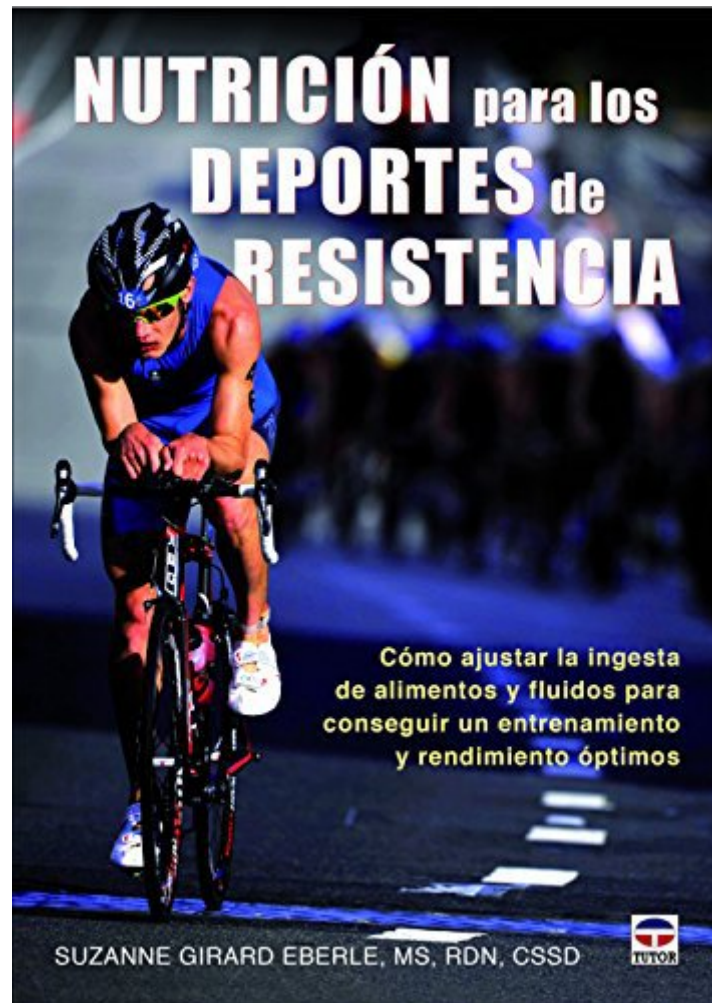


Nutrición Para Los Deportes De Resistencia



Fecha de publicación: 6 mayo, 2015

Editor: Tutor

Autor: Suzanne Girard Eberle

Longitud de impresión: 384

Idioma: Español

PDF

Nutrición para los deportes de resistencia te guiará en la selección óptima de alimentos, bebidas y suplementos para entrenar durante más tiempo, recuperarte con mayor rapidez, evitar lesiones y conseguir tus metas de rendimiento en cualquier prueba de resistencia.

La dietista del deporte, y anteriormente corredora de élite, Suzanne Girard Eberle, presenta un programa de nutrición que aborda cuestiones fundamentales para los deportistas de resistencia, como son:

- . Las carreras, sobre asfalto o montaña, desde los 5 hasta más de los 100 kilómetros.

- . Las pruebas de ciclismo y ciclismo de montaña, desde las que son cronometradas hasta las que se celebran en varias etapas.
- . El duatlón y el triatlón, desde sus modalidades de sprint hasta el Ironman.
- . Los deportes de invierno, desde las carreras de esquí nórdico hasta las ascensiones de montaña.
- . Los deportes acuáticos, incluidos el remo y la natación en aguas abiertas.
- . Las condiciones ambientales, desde las temperaturas extremas hasta las grandes alturas.

Se incluyen además recomendaciones específicas para los atletas vegetarianos y para quienes padecen alergias o intolerancias alimentarias, así como también los perfí les y consejos de deportistas de resistencia de élite y las estrategias para evitar las difi cultades más habituales del entrenamiento.

SUZANNE GIRARD EBERLE posee el grado de máster con excelencia en nutrición de la Boston University. Es miembro de la Academy of Nutrition and Dietetic, la Academy for Eating Disorders y de la SCAN (Sports, Cardiovascular and Wellness Nutrition). Asesora a gente activa, de cualquier estructura física y habilidades atléticas, en el dominio de los hábitos de alimentación del alto rendimiento. Colabora habitualmente en diversas revistas, entre el

<http://k2s.cc/file/872abeaa4da17/GZISEy90s.pdf.rar>