

Recetas sencillas y nutritivas para runners (Comer sano vivir sano)



Fecha de publicación: 24 mayo, 2016

Editor: TIKAL

Autor: Tikal Ediciones S A

Longitud de impresión: 96

Idioma: Español

PDF

Correr es una forma sencilla y saludable de contribuir al bienestar físico. Cada receta de este libro va acompañada de las razones por las que los nutrientes que participan en ella nos benefician como deportistas, además de una detallada información nutricional y de adecuación para algunos tipos de regímenes alimenticios o dietas específicas.

<http://yep.pm/0TIm07zi5/3mhP14svL.pdf.rar>

