



Nutrition for sport and exercise [a practical guide /

Daries, Hayley

Wiley-Blackwell,
2012

Nutrition Sports- Exercise-

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTE4NzYxMTE>

Título: Nutrition for sport and exercise Recurso electrónico] a practical guide Hayley Daries

Editorial: Chichester [England] Wiley-Blackwell 2012

Descripción física: v, 270 p. ill

Mención de serie: E-Libro

Bibliografía: Includes bibliographical references and index

Contenido: Introduction to sport and exercise nutrition -- The athlete's energy needs -- Laying the foundation of a good diet -- Carbohydrates -- Proteins -- Fats -- Vitamins and minerals -- Fluid balance -- Performance-enhancing (ergogenic) aids

Detalles del sistema: Modo de acceso: World Wide Web

Fuente de adquisición directa: E-Libro

ISBN: 9781405153546 pbk. alk. paper) 9781118359730 e-book)

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es