

Leggi Ebooks La Dieta Vegan Per Lo Sport Eduardo Ferrante & Ettore Pelosi PDF, EPUB, Mobi



Leggi ebooks La dieta vegan per lo sport Eduardo Ferrante & Ettore Pelosi PDF, EPUB, mobi, Sei un esperto triatleta o un ciclista dilettante? Ti stai allenando per la prossima corsa podistica o per un torneo di tennis? Vuoi essere pronto per una gara di nuoto o per la tua partita settimanale di calcetto con gli amici? Qualunque sport tu pratichi, sia al livello amatoriale che professionistico, è fondamentale che tu segua un'alimentazione adeguata. Quale tipo di dieta seguire? Come nutrirsi prima, durante e dopo la pratica sportiva? Cosa mangiare durante il periodo di allenamento? Il medico nutrizionista Ettore Pelosi e lo chef vegan Eduardo Ferrante rispondono a queste domande proponendo una dieta vegan che prevede l'assunzione di cibi alcalinizzanti, ossia una dieta ricca di minerali, povera di grassi e zuccheri semplici e sostanze nervine (come caffè e tè), utilizzando esclusivamente prodotti che non hanno origine animale. Nella prima parte del libro vengono presentate le teorie e le pratiche alimentari legate alle diverse tipologie di

sport. Ettore Pelosi, attraverso le numerose esperienze dei suoi pazienti, fornisce consigli nutrizionali e piani alimentari distinguendo sempre tra amatori e professionisti. Nella seconda parte sono raccolte tante gustose ricette a base vegetale anche queste suddivise in base alle caratteristiche degli sport praticati. Un'alimentazione vegana ben pianificata consente agli atleti di assumere, in quantità adeguate, tutti i macro e micronutrienti necessari per supportare le performance. Gli autori Eduardo Ferrante cuoco per passione, ha compiuto numerose esperienze e viaggi all'estero in cui ha perfezionato la sua formazione culinaria vegana e crudista. Tornato in Italia, è stato insegnante di cucina naturale alla prestigiosa Scuola Lorenzo de' Medici di Firenze. Attualmente vive a Torino e si divide tra la cucina del suo Ristorante Vegano e Crudista L'Orto già Salsamentario ed il suo blog www.vivirvegan.it, il suo sito sempre aggiornato sui numerosi eventi e corsi a tema e dove poter condividere un nuovo modo di cucinare. Con Macro ha anche scritto Vegan Street Food assieme a Valerio Costanza. Ettore Pelosi, medico specializzato in medicina nucleare, ha due grandi passioni: la scienza dell'alimentazione e il podismo. Convinto che una dieta appropriata, associata alla giusta attività fisica, offra ad ogni persona numerosi vantaggi. Ha trasformato le sue passioni in missione e si è dedicato completamente alla scienza dell'alimentazione. Dopo aver conseguito i titoli di Master Internazionale di II Livello in Nutrizione e Dietetica e Master Internazionale di I Livello in Nutrizione e Dietetica Vegetariana, lavora nei suoi studi di Torino come medico nutrizionista.

Leggi Ebooks La Dieta Vegan Per Lo Sport Eduardo Ferrante & Ettore Pelosi PDF, EPUB, Mobi

Leggi ebooks La dieta vegan per lo sport Eduardo Ferrante & Ettore Pelosi PDF, EPUB, mobi, Are you looking for la dieta vegan per lo sport PDF?. If you are a reader who likes to download la dieta vegan per lo sport Pdf to any kind of device, whether it's your laptop, Kindle or iPhone, there are more options now than ever before. Perhaps because of the growing popularity of Kindle, or competitors like The Nook, or maybe just because people want choices, it is now possible to get la dieta vegan per lo sport Pdf and any kind of Ebook you want downloaded to almost any kind of device!

Traditionalists may ask, what is so great about downloading la dieta vegan per lo sport Pdf? You may think better just to read la dieta vegan per lo sport Pdf the old fashioned way you know, as in paperbacks or hardcovers? The answer is that, while print books are great and will never become obsolete, there are definite advantages to the electronic format. Let us look at a few of these benefits.

For one thing, it is environmentally friendlier to read la dieta vegan per lo sport electronically, as you are saving all that paper. A related benefit is cost. It is much cheaper to read books that you download than to buy them. If you read lots of books, it can be quite expensive to buy them. Finally, la dieta vegan per lo sport Pdf in electronic format take up hardly any space. If you travel a lot, you can easily download la dieta vegan per lo sport Pdf to read on the plane or the commuter train, whereas print books are heavy and bulky.

Follow this link to read online and download la dieta vegan per lo sport Pdf from our online library.

[Download: LA DIETA VEGAN PER LO SPORT PDF](#)