



SPORT SMOOTHIES

La Bibbia

Fern Green

15,2 x 21,5 cm – broccura

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 14,90 – 978 88 6753 211 7



9 788867 532117

Se amate la corsa, il ciclismo, il nuoto e in generale lo sport, o se in palestra vi sentite a casa, l'energia è ciò che vi serve. Il cibo che consumiamo ogni giorno è l'unica fonte di energia per il nostro organismo e assumere i giusti nutrienti è fondamentale per l'attività fisica.

Gli alimenti sono il carburante del corpo e della mente, devono dare forza ai muscoli e mantenere il cervello concentrato e attento. Per questa ragione è necessario ingerire calorie salutari e di qualità. Trovare il tempo per preparare e consumare cibi che rispondano a queste caratteristiche può però essere difficile. Questo libro, articolato in quattro capitoli, vi guiderà alla preparazione di smoothies pre e post-allenamento, per la massa muscolare e per il carico di carboidrati, e vi consentirà così di offrire al vostro corpo l'energia che richiederà.

Questi smoothies rappresenteranno un modo efficiente e veloce per incrementare l'assunzione giornaliera di calorie sane e per fornire all'organismo le energie necessarie per lavorare al meglio. Così, ad esempio, quelli pre-allenamento non solo vi garantiranno l'apporto di carboidrati, ma vi forniranno anche i liquidi di cui avrete bisogno senza appesantire lo stomaco. Gli smoothies post-allenamento, invece, vi aiuteranno a reintegrare il glicogeno dopo l'esercizio fisico e favoriranno il risanamento dei muscoli in seguito a uno sforzo intenso.



Guido Tommasi Editore