

La guida completa all'uso corretto della dieta e degli integratori per migliorare la performance atletica

Alimentazione e integrazione per lo sport e la performance fisica

Massimo Spattini

La maggior parte delle persone che praticano un'attività fisica regolare segue una dieta e utilizza gli integratori alimentari per migliorare le proprie prestazioni, trovando sul mercato un elevato numero di proposte tra cui non è sempre facile scegliere. Questo libro mostra come migliorare la performance sulla base di solide evidenze scientifiche e in totale sicurezza. Per tutti i principali tipi di attività fisica, dal body building alla maratona passando per il crossfit, sono suggerite l'alimentazione e l'integrazione più appropriate, senza dimenticare le esigenze di particolari categorie di sportivi quali l'atleta senior, diabetico o vegano. Sono quindi illustrate, con oltre 60 schede dettagliate, le caratteristiche e le proprietà di tutti gli integratori in grado di portare il nostro organismo al miglioramento della performance fisica e sportiva. Per facilitare la scelta, a ciascun integratore è assegnato un punteggio riguardante la sua efficacia nel migliorare ogni singola capacità alla base della prestazione atletica (forza, forza resistente, massa, endurance, dimagrimento, concentrazione).

Autori

Massimo Spattini, Medico Chirurgo - Specialista in Medicina dello Sport - Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica - Presidente AF-FWA (Accademia Funzionale del Fitness-Wellness-Antiaging) - Certificazione A4M (American Academy of Anti-Aging Medicine, USA) - Certificazione AFMCP (Applying Functional Medicine in Clinical Practice, IFM USA) - Docente alla Scuola di Medicina Anti-aging dell'A.M.I.A. (Associazione Medici Italiani Antiaging) nelle materie "Esercizio fisico ed aging: attività anaerobica ed aerobica, esercizi di forza e di resistenza - Valutazione dello stato di fitness ed esemplificazioni di pratiche di allenamento - Formulazioni e nutraceutici coadiuvanti l'attività motoria: efficacia clinica, posologia, protocolli clinici".



Scheda del libro

I Edizione

Formato 17 x 24 cm

Brossura

Pagine 528 | **Colori**

Prezzo 34,90

ISBN: 978-88-6895-397-3

Giugno 2016

A chi si rivolge

A tutti coloro che praticano un'attività fisica regolare e vogliono usare correttamente la dieta e gli integratori per migliorare la performance. Ai medici dello sport e ai nutrizionisti che lavorano con gli sportivi di ogni disciplina.

Livello di lettura



base



intermedio



avanzato