



Guía De Alimentación Para Runners

de [Albert Grabulosa Reixach](#) (Autor)

Unos hábitos alimentarios adecuados no solo contribuyen a mejorar el rendimiento del deportista, sino también a su bienestar en general. Comer bien mejora la recuperación tras el ejercicio físico, reduce los síntomas de fatiga, ayuda a prevenir lesiones musculares y, por encima de todo, influye positivamente en la salud. Guía de alimentación para runners es un libro dirigido principalmente a deportistas, aunque extrapolable a la población en general, cuyo objetivo principal es fijar unas bases nutricionales estables con las que mejorar la salud y el rendimiento físico de los corredores y de cualquier persona interesada en adquirir unos buenos hábitos de alimentación. Este libro pretende avanzar en la dirección de la coherencia, del sentido común y de la sensatez alimentaria. Una reivindicación de la dieta mediterránea aunque aplicada al deporte y especialmente a los corredores de fondo.

Reseña del editor

Unos hábitos alimentarios adecuados no solo contribuyen a mejorar el rendimiento del deportista, sino también a su bienestar en general. Comer bien mejora la recuperación tras el ejercicio físico, reduce los síntomas de fatiga, ayuda a prevenir lesiones musculares y, por encima de todo, influye positivamente en la salud. Guía de alimentación para runners es un libro dirigido principalmente a deportistas, aunque extrapolable a la población en general, cuyo objetivo principal es fijar unas bases nutricionales estables con las que mejorar la salud y el rendimiento físico de los corredores y de cualquier persona interesada en adquirir unos buenos hábitos de alimentación. Este libro pretende avanzar en la dirección de la coherencia, del sentido común y de la sensatez alimentaria. Una reivindicación de la dieta mediterránea aunque aplicada al deporte y especialmente a los corredores de fondo.