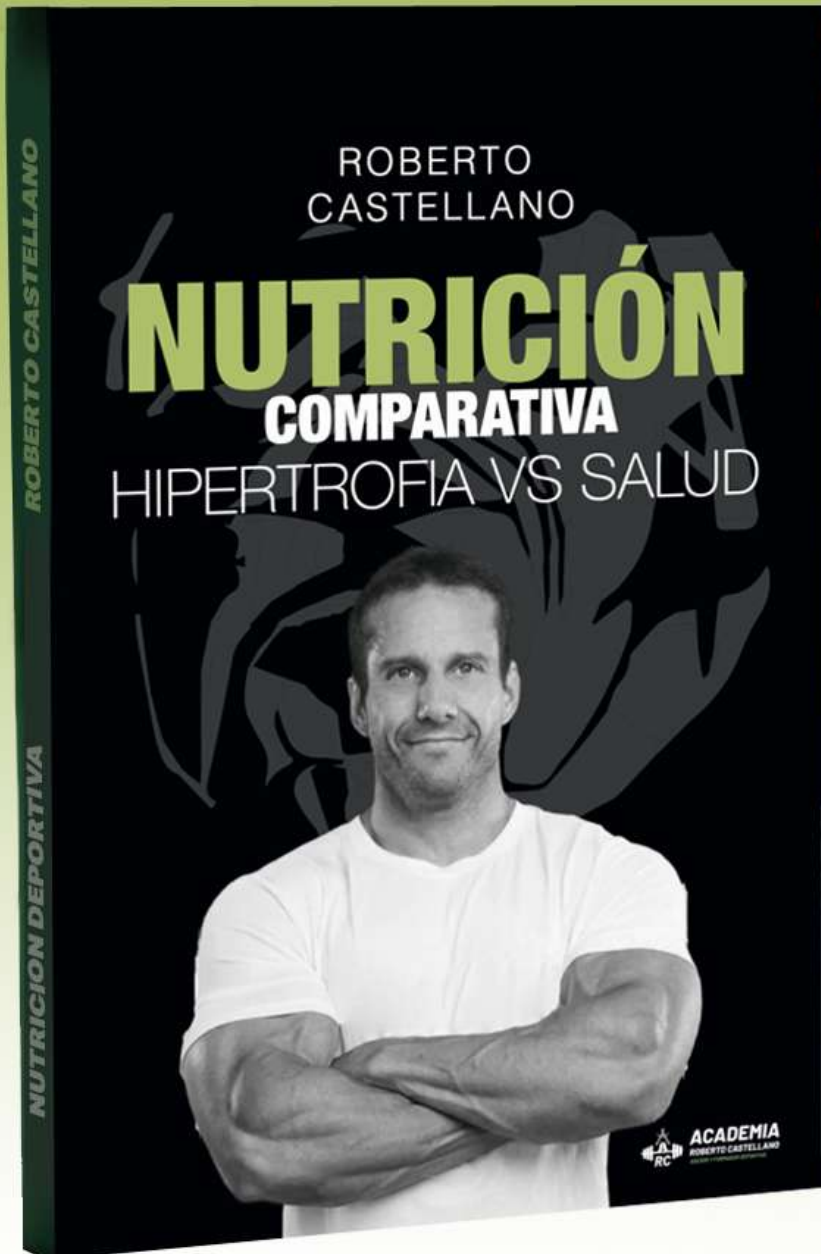


MI LIBRO: **NUTRICIÓN DEPORTIVA** **COMPARATIVA HIPERTROFIA VS SALUD**

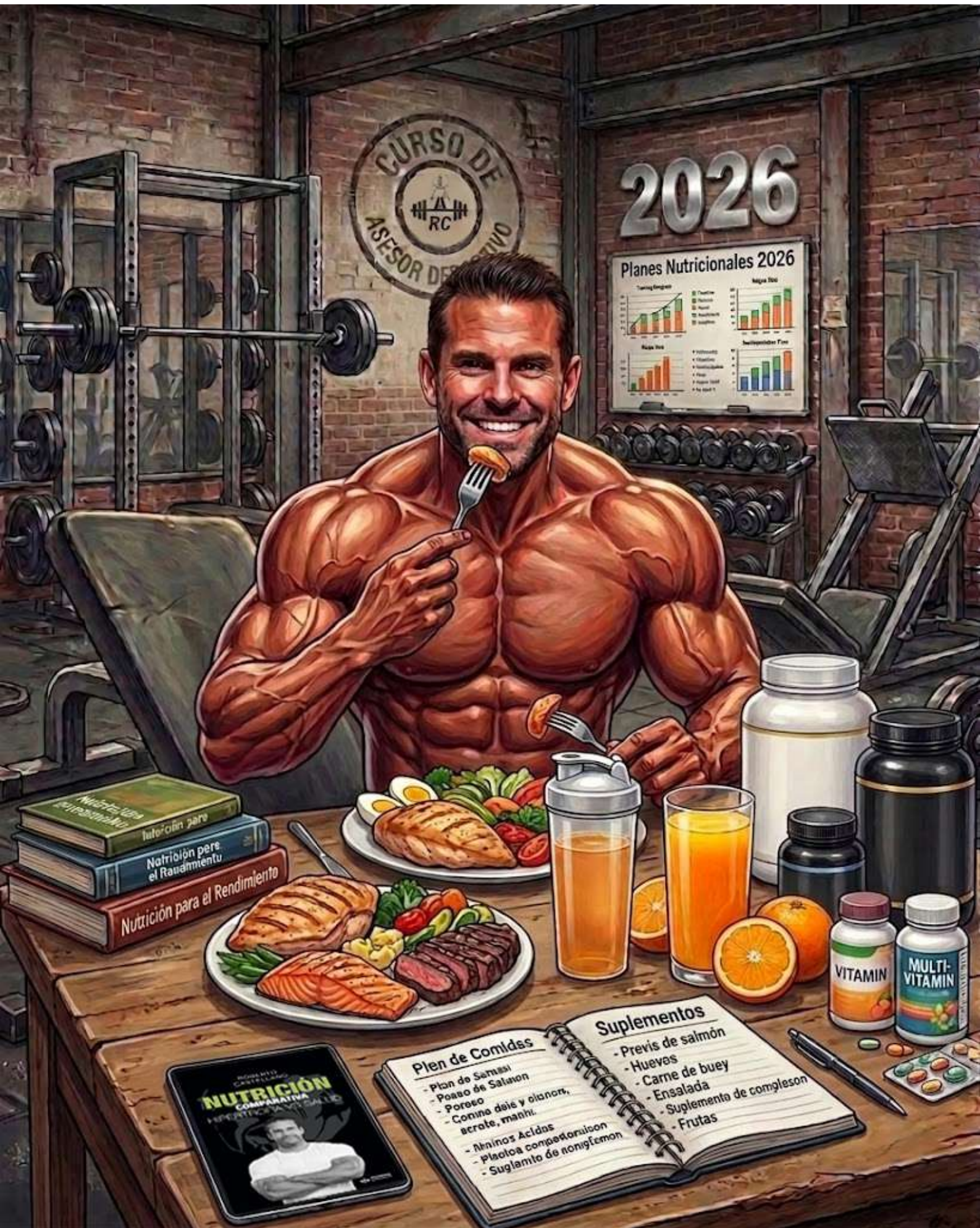


Nos alimentamos por instinto y, nadie nos enseña a mejorar la salud, sin llegar a ser conscientes, para enfermar y morir.

SON 265 pags, DONDE EXPLICO TODO LO NECESARIO PARA MANTENER BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS



¡ EMPIEZA A TOMAR CONCIENCIA !
ADQUIÉRELO EN
amazon



CURSO DE
ASESOR DEPORTIVO
RC

2026

Planes Nutricionales 2026



Nutrición para el Rendimiento
Nutrición para el Rendimiento
Nutrición para el Rendimiento



Suplementos

- Previs de salmón
- Huevas
- Carne de buey
- Ensalada
- Suplemento de complejo
- Frutas

Plen de Comidas

- Plan de Semasa
- Pasa de Salmón
- Poroso
- Comida deis y oianon, acetole, manhi.
- Meninos Acidas
- Placola compastomison
- Suglanto de nonifcomon

VITAMIN
MULTI-VITAMIN

MI LIBRO:

NUTRICIÓN DEPORTIVA

INDICE DE CONTENIDO (1/4)

1- PRESENTACIÓN DEL AUTOR

2- INTRODUCCIÓN

3- NUTRICIÓN PARA LA HIPERTROFIA

- a. Distinción entre comida y nutriente
- b. Que consideramos dieta
- c. Dieta para conseguir la hipertrofia muscular

4- MACRONUTRIENTES

- a. Proteínas
- b. Hidratos de carbono
- c. Grasas
- d. Alcohol

5- MICRONUTRIENTES

- a. Vitaminas, funciones y cantidades
- b. Minerales, funciones y cantidades

6- LAS CDR (CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA) Y SU PROBLEMA

7- CÓMO CONFECCIONAR UNA DIETA

- a. Ley de la termodinámica
- b. Termogenesis alimentaria

MI LIBRO: NUTRICIÓN DEPORTIVA

INDICE DE CONTENIDO (2 / 4)

8- INTERACCIONES ENTRE ALIMENTOS

9- EL ROL DE LA COCCION Y COCINADO DE LOS ALIMENTOS

10- DIETAS, ¿DE UNA o DOS COMIDAS AL DIA?

11- FÓRMULA DE HARRIS BENEDICT O GRAMOS X KG DE PESO

12- DIETAS PROINFLAMATORIAS, LO BUENO Y LO MALO

13- DIETAS ANTIINFLAMATORIAS

14- ALIMENTACIÓN, MÁS QUE SIMPLE NUTRICIÓN

- a. Dieta óptima, hábito de triunfo
- b. Consecuencias del no cuidado alimentario
- c. Uso de comida como recompensas

15- MICROBIOTA

16- PROLIFERACIÓN DE DISTINTAS DIETAS

- a. Lo que dice la OMS
- b. La pirámide nutricional
- c. Las distintas dietas conocidas

MI LIBRO: NUTRICIÓN DEPORTIVA

INDICE DE CONTENIDO (3 / 4)

17- DIETA CETOGENICA

18- DIETA RICA EN HIDRATOS DE CARBONO

19- AYUNO INTERMITENTE

- a. Autofagia
- b. Cuando se rompe el ayuno

20- DIETA POR CONTEO DE MACROS

21- DIETA ANABOLICA (CICLADO DE CARBOS)

22- COMIDAS LIBRES / REFEEDS

23- CONSIDERACIONES PARA ESCOGER DIETA

24- VEGANISMO, ALGO MAS QUE UNA DIETA

- a. Breve anotación sobre los suplementos deportivos

25- DIGESTIÓN Y SISTEMA NERVIOSO

MI LIBRO: NUTRICIÓN DEPORTIVA

INDICE DE CONTENIDO (4/4)

26- FLORA INTESTINAL Y SALUD GENERAL

27- LA ASIMILACIÓN DE NUTRIENTES DURANTE EL ENTRENO

28- INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN NUTRICIÓN

29- LA CLAVE PARA UN BUEN RESULTADO NUTRICIONAL

- a. *Periodo de carga de entreno*
- b. *Periodo de sobrecarga de entreno*
- c. *Periodo de descarga de entreno*
- d. *La dieta en cada periodo*

30- NUTRICIÓN Y EL ÉXITO EN LA VIDA

31- ASPECTOS A DESTACAR