

Antonio Herbert **Lancha Jr.**
Patricia Soares **Rogeri**
Luciana Oquendo **Pereira-Lancha**

Suplementação Nutricional no Esporte

SEGUNDA EDIÇÃO



Resumo de Suplementação Nutricional no Esporte

Suplementação Nutricional no Esporte aborda um tema muito relevante nos dias atuais: a nutrição e o desempenho físico. Os capítulos incluem bioenergética, suplementação de lipídios, proteínas, carboidratos e vitaminas, bem como hidratação e doping.

Além dos conhecimentos básicos relevantes, são discutidos aspectos da aplicação e do desempenho esportivo. Trata-se de texto de fundamental relevância para estudantes e profissionais de Educação Física, Nutrição, Medicina do Esporte e Fisioterapia, assim como técnicos, praticantes de esporte e demais interessados. Elaborada com muita competência pelos organizadores e colaboradores – pesquisadores reconhecidos nas suas respectivas áreas de interesse –, esta segunda edição foi reestruturada didaticamente em Partes, suas imagens foram todas refeitas ou substituídas, seu texto foi revisado e atualizado com base em recentes publicações científicas, e seu conteúdo, acrescido de dois novos temas. Diferenciais Tema muito relevante na atualidade O organizador Antônio Herbert Lancha Jr.

é reconhecido no país e no exterior por seu trabalho nos campos da pesquisa e do ensino Segunda edição reestruturada, revisada e atualizada, com novas imagens e conteúdo ampliado

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)