



Alimenta tus Pedaladas (Spanish Edition)

Chema Arguedas Lozano

Download now

Read Online →

Alimenta tus Pedaladas (Spanish Edition)

Chema Arguedas Lozano

Alimenta tus Pedaladas (Spanish Edition) Chema Arguedas Lozano

El libro referencia de la alimentación para el ciclista.

Somos lo que comemos, que la medicina sea tu único alimento, el estómago es la antesala de la vida... las citas son ilimitadas, y razón a ninguna le falta. La única manera natural que tenemos los humanos de conseguir energía es a partir de los alimentos y la

realidad es apabullante: cuanto mejor sea la calidad de nuestra dieta, más fácil será disponer de la energía que vamos a necesitar para desarrollar cualquier actividad física.

El deporte está ganado hueco en la sociedad moderna, es una realidad que la evolución de nuestra calidad de vida se puede llegar a medir por el Porcentaje de practicantes de actividades de ocio, entre las que los deportes ocupan un puesto prioritario, siendo el ciclismo de los más atractivos. Razón no le falta a esta tendencia; un vehículo limpio, la imagen del esfuerzo individual personificada, algo que en la infancia es un juego y en la madurez se puede llegar a convertir en una terapia... la bicicleta es el centro de atención de un porcentaje muy elevado de aquellos que se plantean practicar un nuevo deporte.

Pero, como todo en la vida, el ciclismo tiene unas reglas de oro, y hay que respetarlas. Al ser uno de los deportes más dinámicos, requiere de ciertos cuidados para solventar las exigencias energéticas que produce, tanto en la fase de entrenamiento, como en aquella que traspasan los que deciden poner a prueba su preparación y capacidad en la competición. En ese punto la dieta juega un papel tan importante, o más, que la propia disciplina física que nos lleva a mejorar la biomecánica de nuestras pedaladas.

Para los que todavía no le conozcáis, que tras el éxito de su anterior trabajo "Planifica tus pedaladas" seréis pocos, Chema Arguedas es ante todo un comunicador excepcional. Y su especialización en el mundo del ciclismo no es casual: pone tanto empeño en su

propia preparación que eso le ha llevado a convertirse en un experto, tanto del ejercicio, como de la nutrición.

En este libro no esperes encontrar una compilación de citas médicas provenientes de la cartesiana ciencia de la medicina, todo lo contrario, es un relato ameno y desenfadado de algo tan cotidiano como comer cada día. Porque Chema no ha buscado el colocar sobre un pedestal el conocimiento absoluto de la dietética deportiva, más bien al contrario; lo ha convertido en algo completamente terrenal. Pero no penséis que por ello le pueda faltar rigor: nuestro "mañico" ha buscado documentación y apoyo, del mejor nivel, para constatar cada uno de los consejos que ha redactado para vosotros.

Cuando termines de leer este libro te darás cuenta que ha sido como participar en una charla entre amigos, y las proteínas, grasas y carbohidratos serán los contertulios que amenicen una especie de mesa redonda con las vitaminas y los aminoácidos: lo mejor de todo es que tú serás el moderador de esa conversación.

Alimenta tus Pedaladas (Spanish Edition) Details

Date : Published February 12th 2013 by Delorean Studios

ISBN :

Author : Chema Arguedas Lozano

Format : Kindle Edition

Genre :

 [Download Alimenta tus Pedaladas \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

 [Read Online Alimenta tus Pedaladas \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

Download and Read Free Online Alimenta tus Pedaladas (Spanish Edition) Chema Arguedas Lozano

From Reader Review Alimenta tus Pedaladas (Spanish Edition) for online ebook

Alimenta tus Pedaladas (Spanish Edition) Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Alimenta tus Pedaladas (Spanish Edition) Chema Arguedas Lozano books to read online.