

# Guia Practica De Nutricion Deportiva Deporte

GETTING THE BOOKS **GUIA PRACTICA DE NUTRICION DEPORTIVA DEPORTE** NOW IS NOT TYPE OF INSPIRING MEANS. YOU COULD NOT SINGLE-HANDEDLY GOING CONSIDERING EBOOK ADDITION OR LIBRARY OR BORROWING FROM YOUR ASSOCIATES TO WAY IN THEM. THIS IS AN VERY EASY MEANS TO SPECIFICALLY GET GUIDE BY ON-LINE. THIS ONLINE NOTICE **GUIA PRACTICA DE NUTRICION DEPORTIVA DEPORTE** CAN BE ONE OF THE OPTIONS TO ACCOMPANY YOU IN IMITATION OF HAVING SUPPLEMENTARY TIME.

IT WILL NOT WASTE YOUR TIME. BELIEVE ME, THE E-BOOK WILL CATEGORICALLY TUNE YOU ADDITIONAL CONCERN TO READ. JUST INVEST LITTLE EPOCH TO GATE THIS ON-LINE NOTICE **GUIA PRACTICA DE NUTRICION DEPORTIVA DEPORTE** AS SKILLFULLY AS REVIEW THEM WHEREVER YOU ARE NOW.

**GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA RUNNERS** BERT GRABULOSA 2015-02-17 CONSEJOS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS, SALUD Y RENDIMIENTO DEPORTIVO. 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.

**ENERGÍA A SIN LÍMITES** MARCIA ONZARI 2020-07-14 ¿QUÉ CANTIDAD DE ALIMENTOS CON HIDRATOS DE CARBONO DEBERÁS INGERIR CADA DÍA? ¿POR QUÉ ES DIFERENTE LA RECOMENDACIÓN DE PROTEÍNAS ENTRE LOS DEPORTES DE RESISTENCIA Y LOS DE FUERZA? ¿DE QUÉ MANERA HIDRATARTE EN LOS DISTINTOS MOMENTOS DEPORTIVOS? ¿CÓMO RECONOCER SI NECESITAS UN SUPLEMENTO DIETARIO? ESTAS PREGUNTAS Y MUCHAS OTRAS TIENEN SUS RESPUESTAS EN ESTE LIBRO, DE CONSULTA INDISPENSABLE PARA TODAS LAS PERSONAS QUE HACEN DEPORTE. **ENERGÍA A SIN LÍMITES** ES UNA GUÍA PRÁCTICA PARA ENTRENAR LOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y POTENCIAR TU RENDIMIENTO DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA. MARCIA ONZARI Y VIVIANA LANGER, ESPECIALISTAS EN NUTRICIÓN DEPORTIVA, TE DAN LAS CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, SALUDABLE Y BASADA EN TU DESGASTE ENERGÉTICO. INCLUYE RECETAS FÁCILES DE: • DESAYUNOS, MERIENDAS Y COLACIONES • ALMUERZOS Y CENAS (CON Y SIN CARNE) • PREPARACIONES CASERAS DE BEBIDAS DE REHIDRATACIÓN EDICIÓN ACTUALIZADA DE ALIMENTACIÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

**LA MANIFESTACIÓN DE LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO EN EL TENIS** DAVID SUÑEZ RODRÍGUEZ 2017-06-21 LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA ES UN PROCESO COMPLEJO. ESTO SE VE ESPECIALMENTE REFLEJADO EN UN DEPORTE COMO EL TENIS, EN EL QUE EXISTEN MÚLTIPLES FACTORES QUE PUEDEN DEFINIR EL RENDIMIENTO. EL ELEMENTO MÁS DETERMINANTE EN LA PREPARACIÓN DEL TENISTA NO ES LA TÉCNICA, NI LA TÁCTICA, NI LOS PROCESOS MENTALES O CONDICIONALES, SINO EL LOGRO DE UNA SINERGI A MÁXIMA POSIBLE. EN ESTA OBRA SE ESTUDIA EN PROFUNDIDAD LAS DIVERSAS VÍAS DE MEJORA DE LA VELOCIDAD EN EL TENIS, CONSIDERANDO LOS FACTORES TÉCNICOS, PSICOLÓGICOS, DE LA RESISTENCIA, DE LA FLEXIBILIDAD Y LOS NEUROMUSCULARES. ASIMISMO SE DESARROLLA, PARA CADA FACTOR, LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO MÁS ADECUADOS. EL LECTOR TAMBIÉN DISPONDRÁ DE PROPUESTAS DE PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE LA VELOCIDAD DESDE UNA PERSPECTIVA GLOBAL, TANTO PARA LA PRETEMPORADA COMO PARA LOS PERÍODOS ENTRE COMPETICIONES. CABE DESTACAR QUE LA OBRA CONTEMPLA UN CAPÍTULO ESPECIAL PARA LA PREPARACIÓN A LO LARGO DE LAS DIVERSAS ETAPAS DE FORMACIÓN DEL TENISTA Y OTRO SOBRE LA NUTRICIÓN Y LAS AYUDAS ERGOGÉNICAS.

**NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DEPORTIVA** PARA UN ÓPTIMO RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA DEBEN TENERSE PRESENTES, ADEMÁS DEL ENTRENAMIENTO, LOS ASPECTOS NUTRICIONALES Y PSICOLÓGICOS. ESTE LIBRO HA SIDO PUBLICADO PRIMORDIALMENTE PARA SERVIR COMO COMPLEMENTO AL ENTRENAMIENTO DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA NUTRICIÓN. UNA GUÍA A ENTRENADORES, PREPARADORES FÍSICOS Y DEMÁS PROFESIONALES VINCULADOS CON EL DEPORTISTA. ESTE MANUAL EXPLICA DE FORMA CLARA Y DETALLADA LOS ASPECTOS BÁSICOS SOBRE NUTRICIÓN PARA PROFUNDIZAR EN EL CONTEXTO DEPORTIVO Y AYUDAR A OBTENER MEJORAS EN EL RENDIMIENTO Y CONSECUCIÓN DE LOS OBJETIVOS, ADEMÁS DE LA PREVENCIÓN DE PROBLEMAS ASOCIADOS.

**MITOS Y FALSAS CREENCIAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA** PEDRO ANGEL LÓPEZ MARRERO 2002 EL AUTOR DE EJERCICIOS DESACONSEJADOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA, APORTA AHORA UNA NUEVA VISIÓN SOBRE CONCEPTOS BÁSICOS COMO FLATO, AGUJETAS, ETC. QUE NORMALMENTE SE DAN POR SABIDOS Y QUE SON ERRÓNEAMENTE ENTENDIDOS. BEBER AGUA CON AZÚCAR PARA EVITAR AGUJETAS, SUDAR PARA ADELGAZAR, NADAR PARA CORREGIR LAS DESVIACIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL, HACER EJERCICIOS PARA LOS ABDOMINALES INFERIORES, CONTENER LA RESPIRACIÓN AL LEVANTAR PESAS, ETC. SON ALGUNAS DE LAS FALSAS CREENCIAS Y PRÁCTICAS ERRÓNEAS QUE SE ANALIZAN EN ESTA OBRA. EN ESTE ANÁLISIS SE ESTUDIA EL PORQUÉ DE CADA UNA DE ELLAS, SUS IMPLICACIONES NEGATIVAS EN LA SALUD Y LAS CORRECCIONES OPORTUNAS PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO CON SEGURIDAD Y EFECTIVIDAD. ES UNA INFORMACIÓN QUE PERMITE DESECHAR MITOS Y FALSAS CREENCIAS QUE SIGUEN PRESENTES EN LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA.

**PACTA CON EL DIABLO. MANTENTE SIEMPRE JOVEN Y EN FORMA** Loles Vives 2021-05-20 TENER UN CUERPO JOVEN Y EN BUEN ESTADO A CIERTA EDAD NO ES IMPOSIBLE. EDICIÓN REVISADA Y ACTUALIZADA DE UNO DE LOS LIBROS MÁS VENDIDOS DURANTE EL CONFINAMIENTO.

**NANCY CLARK'S SPORTS NUTRITION GUIDEBOOK, 5E** Nancy Clark 2013-10-02 BOOST YOUR ENERGY, BUILD MUSCLE, LOSE FAT, AND IMPROVE YOUR PERFORMANCE WITH THE BEST-SELLING SPORTS NUTRITION GUIDE! THE FIFTH EDITION INCLUDES THE LATEST RESEARCH ON HYDRATION, VITAMINS, SUPPLEMENTS, ENERGY DRINKS, ORGANIC FOODS, AND BALANCING CARBOHYDRATE AND PROTEIN INTAKE FOR EXERCISE AND COMPETITION.

**RENDIMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA** CRISTINA BOTEZATU 2018-12-14 LOGRAR Y MANTENER EL RENDIMIENTO A TRAVÉS DE LA DIETA. EL RENDIMIENTO ES UNA BASTANTE DIARIA CUANDO SE DESEA OBTENER LOS RESULTADOS DE UN DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO. ADEMÁS DE UN ENTRENAMIENTO DIARIO MÁS O MENOS INTENSIVO, ES IMPORTANTE CONOCER LOS ENTRESIJOS DE UNA BUENA NUTRICIÓN DEPORTIVA DIARIA. PARA HACER ESTO, HAGA LAS PREGUNTAS CORRECTAS: ¿PRACTICA UN DEPORTE Y QUIERE ALCANZAR UN NIVEL SUPERIOR? ¿QUIERE SABER LAS BEBIDAS ADECUADAS PARA UNA HIDRATACIÓN ÓPTIMA? ¿SE PREGUNTA SOBRE LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS DEL DEPORTISTA? ¿QUIERE SABER LA CANTIDAD DE COMIDAS POR DÍA Y SU COMPOSICIÓN ADECUADO PARA DESEMPEÑAR? ¿SE PREGUNTA SOBRE LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS? ENCUENTRE LAS RECOMENDACIONES Y CONSEJOS ÚTILES EN ESTE PEQUEÑO LIBRO. INICIAMOS UNA COLABORACIÓN CON UNA CIENTÍFICA DE ALTO NIVEL QUE ENTRENÓ ATLETAS QUE PARTICIPARON CON ÉXITO EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS. CRISTINA BOTEZATU TRAE SU EXPERIENCIA Y ESPECIALMENTE SUS RESULTADOS A ESTE LIBRO DE REFERENCIA QUE PERMITIRÁ A TODOS LOS ATLETAS RESPONDER PREGUNTAS LEGÍTIMAS SOBRE UN ASPECTO DESCUIDADO DE SU ENTRENAMIENTO: LA NUTRICIÓN. QUEREMOS COMPARTIR CON USTED ESTE CONOCIMIENTO ÚTIL Y CONCRETO QUE RESPONDERÁ A SUS PREGUNTAS SOBRE LA NUTRICIÓN, YA SEA QUE SE TRATE DE DEPORTES DE RESISTENCIA O DE AGILIDAD, DE POTENCIA O DE FUERZA, DE VELOCIDAD O DE EXPLOSIVIDAD. DESCUBRIRÁ INFORMACIONES CLARAS, ORGANIZADAS Y ACCESIBLES QUE LE SERVIRÁN DE BASE PARA SU DEPORTE ESPECÍFICO Y COMPLEMENTARÁN DE MANERA ÚTIL SU SEGUIMIENTO POR UN MÉDICO NUTRICIONISTA. ¿QUÉ ENCONTRARÁ EN ESTA GUÍA PRÁCTICA Y ÚTIL? UNA PRESENTACIÓN CLARA DE LOS CONCEPTOS FUNDAMENTALES DE NUTRICIÓN DEPORTIVA PREDISPOSICIONES GENÉTICAS LA HIDRATACIÓN, LA ALIMENTACIÓN LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS FÓRMULAS PARA CALCULAR DIFERENTES ÍNDICES EJEMPLOS CLAROS DE CÍCULOS PARA LAS COMIDAS DURANTE EL DÍA SECCIONES ESPECÍFICAS POR TIPO DE DEPORTE: RESISTENCIA, POTENCIA/FUERZA, VELOCIDAD/EXPLOSIVIDAD ENTONCES, ¿ESTÁ EN LOS BLOQUES DE INICIO PARA COMENZAR? ATENTAMENTE, CRISTINA Y OLIVIER REBIERE

**LA NUTRICIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE** ALBERTO BERNAL RUIZ 2007-05-26 EN ESTE TÍTULO DE LA COLECCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE, PRETENDEMOS PONER A DISPOSICIÓN DE PADRES, PROFESORES, PROFESIONALES DEL MUNDO DEL DEPORTE Y DEPORTISTAS EN GENERAL, UNA GUÍA PRÁCTICA SOBRE DETERMINADOS ASPECTOS RELACIONADOS CON LA SALUD Y LA NUTRICIÓN, PARA QUE, SIN SER MÉDICOS NI ESPECIALISTAS EN NUTRICIÓN, PODAMOS OBTENER UNA VISIÓN REAL Y ACTUAL RESPECTO A ESTE ASUNTO. UNA REALIDAD QUE DEJA MUCHO QUE DESEAR DEBIDO A LA CONTINUA PROPAGANDA A LA QUE SOMOS SOMETIDOS SOBRE LA DEFENSA DE CIERTAS "MALAS COSTUMBRES" COMO SI SE TRATASE DE UNA MODA EL CUIDAR O PERJUDICAR NUESTRO CUERPO. ESTAMOS REFIRIÉNDONOS, COMO NO, A LA "MODA" DE ESTAR MÁS DELGADOS Y MUSCULOSOS - A CUALQUIER PRECIO -, A COMER CUALQUIER COSA POR FALTA DE TIEMPO EN HORARIOS ESTRESANTES ASUMIENDO QUE ES MÁS FÁCIL COMPRAR UN DULCE QUE PREPARAR UN DESAYUNO, INGERIR COMIDA RÁPIDA PORQUE NO TENEMOS TIEMPO PARA HACER NOS DE COMER, ETC. DEBEMOS CONCIENCIARNOS DE QUE CUERPO NO HAY MÁS QUE UNO, Y SI NO LO CUIDAMOS NOS ESTAMOS PERDIENDO LO MEJOR DE NOSOTROS MISMOS, PORQUE NO PODEMOS OLVIDAR QUE "SOMOS LO QUE COMEMOS".

**LA EDUCACIÓN FÍSICA, LOS ESTILOS DE VIDA Y LOS ADOLESCENTES: CÓMO SON, CÓMO SE VEN, QUÉ SABEN Y QUÉ PUEDEN** LUIS HERNÁNDEZ ALVAREZ 2007-11-07 ESTUDIO SOBRE LA CONDICIÓN BIOLÓGICA Y MOTRIZ, HÁBITOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, ESTILO DE VIDA, AUTOCONCEPTO, AUTOESTIMA, ETC., DE LA POBLACIÓN ESCOLAR (DE 9 A 17 AÑOS). ACTUACIONES RELEVANTES EN MARCHA Y PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN PARA FOMENTAR UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y

SALUDABLE.

**ALIMENTACIÓN PARA MARATONISTAS** KAREN CAMERA 2020-10-01 UN LIBRO MUY PRÁCTICO SOBRE NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA PREPARAR, CORRER Y RECUPERARSE DE UN MARATÓN, PERO TAMBIÉN UNA GUÍA PARA APRENDER Y ENTRENAR LA ALIMENTACIÓN. UN MARATÓN ES MÁS QUE UNA CARRERA. ES UN DESAFÍO FÍSICO Y MENTAL, QUE REQUIERE UNA PREPARACIÓN PROGRESIVA Y ADECUADA, DIFERENTE A CUALQUIER OTRA. LA BUENA ALIMENTACIÓN, LA CONCIENCIA DEL PROPIO CUERPO Y EL ENTRENAMIENTO SON FUNDAMENTALES PARA ASEGURARTE ESTAR EN UNA ZONA SEGURA Y SALUDABLE, Y TENER MÁS POSIBILIDADES DE ALCANZAR TU META. PARA ESO, HAY QUE ENTRENAR, DESCANSAR, PLANIFICAR LAS COMIDAS Y VER CÓMO REACCIONA TU ORGANISMO. PENSADO PARA MARATONISTAS Y CORREDORES EN GENERAL, ESTE NUEVO LIBRO DE KAREN CAMERA -NUTRICIONISTA EXPERTA EN ALIMENTACIÓN PARA DEPORTISTAS- PROPONE ESTRATEGIAS, CONSEJOS, RECETAS Y MUCHA INFORMACIÓN PARA SABER CÓMO PREPARAR, CORRER Y RECUPERARSE DE UNA CARRERA. INGREDIENTES SALUDABLES, NUTRIENTES, BUENOS HÁBITOS Y UN PLAN ADECUADO PARA EL MÁXIMO RENDIMIENTO.

**MANUAL DEL CICLO INDOOR AVANZADO. (COLOR- LIBRO+CD)** CARLOS BARBADO VILLALBA 2007-04-23 ESTA OBRA, CONTINUACIÓN DEL MANUAL DE CICLO INDOOR PUBLICADO POR PAIDOTRIBO, PRESENTA TODOS LOS TEMAS NECESARIOS PARA PREPARAR UNA SESIÓN DE CICLO INDOOR SALUDABLE: DESDE LOS ASPECTOS PURAMENTE TÉCNICOS DE ESTA NOVEDOSA DISCIPLINA HASTA ACERTADOS CONSEJOS SOBRE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN JUNTO CON OTRAS ÁREAS DE INTERÉS COMO LA MOTIVACIÓN, EL BUEN USO DEL PULSÓMETRO O LA TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO. LOS AUTORES COMIENZAN CON UN ANÁLISIS PORMENORIZADO DE LOS ASPECTOS TÉCNICOS DEL CICLO QUE COMPRENDE LAS DIFERENTES TÉCNICAS AVANZADAS Y LA IMPLICACIÓN ARTICULAR Y MUSCULAR EN CADA UNA DE ELLAS. A CONTINUACIÓN ESTUDIAN LOS ASPECTOS FISIOLÓGICOS IMPLICADOS EN ESTA PRÁCTICA Y PRESENTAN UNA PROPUESTA DE TRABAJO PARA INDIVIDUALIZAR LA INTENSIDAD DEL TRABAJO JUNTO CON EL DESARROLLO DE LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO ESPECÍFICOS DEL CICLO Y LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO. ASIMISMO, DEDICAN UN CAPÍTULO A LAS POBLACIONES ESPECIALES EN EL QUE, ADEMÁS DE ANALIZAR LA PRÁCTICA DEL CICLO EN LA TERCERA EDAD Y CON LAS MUJERES EMBARAZADAS, DETALLAN LAS PATOLOGÍAS GENERALES, LAS ESPECÍFICAS Y LAS UROGENITALES. POR ÚLTIMO DESARROLLAN LOS ELEMENTOS CLAVE PARA LA EDICIÓN DE LA METODOLOGÍA DE LAS SESIONES Y LOS ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA SESIÓN. EL LIBRO CONTIENE UN CD CON METODOLOGÍA PARA LAS SESIONES.

**NUTRICIÓN DEPORTIVA FUNDAMENTOS Y GUÍA PRÁCTICA PARA ALCANZAR EL MÁXIMO RENDIMIENTO** ESPINOSA JUAREZ 2020-09-03

**COMER, CORRER: GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA LA SALUD Y EL ENTRENAMIENTO** AKI ARRATIBEL IMAZ 2009-10 ABORDA LA ALIMENTACIÓN ACERCANDO LA GASTRONOMÍA AL MUNDO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA QUE EL PRACTICANTE, SEA DEL NIVEL QUE SEA, CORRA POCO O CORRA MUCHO Y RÍPIDO, TENGA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA A LA VEZ QUE EXQUISITA. CORRER Y COMER CON EQUILIBRIO Y PLACER GASTRONÓMICO. "COMER, CORRER: GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA LA SALUD Y EL ENTRENAMIENTO" ABORDA LA ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE ACERCANDO LA GASTRONOMÍA AL MUNDO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, PARA QUE EL DEPORTISTA, SEA DEL NIVEL QUE SEA, PUEDA ALIMENTARSE COMO CORRESPONDE A UNA NUTRICIÓN DEPORTIVA ADECUADA, PERO SIN DEJAR DE LADO EL PLACER DE LA GASTRONOMÍA. LA POSIBILIDAD DE SALIRSE DE LA RUTINA ALIMENTICIA SIN DESCUIDAR LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS DEPORTISTAS CONSTITUYE UNA DE LAS PRINCIPALES RAZONES DE ESTA OBRA. ESTÁ DEDICADA A LOS DEPORTISTAS EN GENERAL, PERO EN ESPECIAL A LOS PROFESIONALES QUE PERSIGUEN UN ALTO RENDIMIENTO COMO PRINCIPALES "VECTORES" QUE HAN PADECIDO UNA ALIMENTACIÓN ESPARTANA HASTA AHORA. "COMER, CORRER: GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA LA SALUD Y EL ENTRENAMIENTO" CONTIENE DESDE LOS PRINCIPIOS GENERALES DE LA ALIMENTACIÓN A LAS VALORACIONES DEL GASTO ENERGÉTICO EN ALGUNOS DEPORTES, PASANDO POR UN EXTENSO RECETARIO Y ENTREVISTAS A DEPORTISTAS PROFESIONALES.

**NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA: GUÍA PARA OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO** ROL DOMÍNGUEZ HERRERA 2017-08-08 EL OBJETIVO DEL PRESENTE TEXTO ES DAR UNAS PAUTAS DIETÉTICAS ADAPTADAS A LAS NECESIDADES FISIOLÓGICAS DE CADA MODALIDAD DEPORTIVA, PARTIENDO DE LOS ÚLTIMOS AVANCES CIENTÍFICOS EN LA MATERIA. ASÍ, ESTE DOCUMENTO VA DIRIGIDO ESPECIALMENTE A PROFESIONALES DE LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, ENTRENAMIENTO Y MEDICINA DEPORTIVA, ASÍ COMO ALUMNOS DE LOS GRADOS Y FORMACIÓN PROFESIONAL EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE Y DE NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA. POR ÚLTIMO, TAMPOCO SE PUEDE OLVIDAR A LOS PROPIOS DEPORTISTAS, PUES ENCONTRARÁN EN ESTAS PÁGINAS UNA GUÍA PRÁCTICA PARA PODER ADAPTAR SUS HÁBITOS NUTRICIONALES A LA PRÁCTICA DEPORTIVA QUE REALIZAN.

**BIEN NUTRIDOS** MARCIA ONZARI 2021-06-28 ¿CÓMO DEBERÍA SER LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES DEPORTISTAS? ¿QUÉ TENDRÁN QUE COMER ANTES DE ENTRENAR? ¿CÓMO ACOMPAÑAR EL PROCESO DE DESGASTE FÍSICO CON LOS ALIMENTOS Y LAS BEBIDAS ADECUADOS? BIEN NUTRIDOS NOS EXPLICA DE MANERA FÁCIL CÓMO GENERAR HÁBITOS ALIMENTARIOS QUE POTENCIEN LA ENERGÍA Y EL RENDIMIENTO DE LOS/AS PEQUEÑOS/AS DEPORTISTAS. MARCIA ONZARI,

ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA, COMPARTE EN ESTE LIBRO: •UN TEST NUTRICIONAL MUY SIMPLE PARA EVALUAR LAS RUTINAS ALIMENTARIAS ACTUALES. •GUÍA DE PORCIONES DIARIAS DE ALIMENTOS PARA NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES. •GRUPOS DE ALIMENTOS PARA DESAYUNAR, ALMORZAR, MERENDAR Y CENAR. •PAUTAS ALIMENTARIAS PARA NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES VEGETARIANOS/AS, CELÍACOS/AS, CON SOBREPESO Y BAJO PESO. CONOCEMOS EL VALOR DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS. BIEN NUTRIDOS NOS APORTA UNA GUÍA DETALLADA Y EFICAZ PARA PODER IMPLEMENTARLA.

NUTRICIÓN PARA LA SALUD LA CONDICIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE (BICOMUNICACIÓN) VIN H. WILLIAMS 2002-09-13 EL PROFESOR EMERITO MELVIN H. WILLIAMS, OBTUVO SU TÍTULO EN EDUCACIÓN FÍSICA EN LA UNIVERSIDAD DE MARYLAND. INGRESÓ EN LA FACULTAD DE LA UNIVERSIDAD OLD DOMINION EN NORFOLK, VIRGINIA, DONDE CREÓ EL LABORATORIO DE RENDIMIENTO HUMANO Y EL INSTITUTO WELLNESS Y EL CENTRO DE INVESTIGACIÓN DENTRO DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DEL EJERCICIO, EDUCACIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO. SU PRINCIPAL OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN HA SIDO LA INFLUENCIA DE LA ASISTENCIA ERGOGÉNICA NUTRICIONAL, FARMACOLÓGICA Y FISIOLÓGICA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO. ADEMÁS DE ESCRIBIR CINCO EDICIONES DEL CONOCIDO NUTRICIÓN PARA LA FORMA FÍSICA Y EL DEPORTE -ACTUALMENTE TITULADO NUTRICIÓN PARA LA SALUD, LA FORMA FÍSICA Y EL DEPORTE. TAMBIÉN ES EL EDITOR FUNDADOR DE LA REVISTA INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT NUTRITION.

GUÍA DE LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO ACOQUES FRICKER 2004-02-11

**ADVANCED SPORTS NUTRITION** DAN BENARDOT 2011-12-27 ADVANCED SPORTS NUTRITION HELPED THOUSANDS OF ATHLETES APPLY THE MOST EFFECTIVE AND CUTTING-EDGE STRATEGIES FOR OPTIMAL FUELING AND PERFORMANCE. NOW THIS BEST-SELLER RETURNS, UPDATED WITH THE LATEST RESEARCH, TOPICS, AND INNOVATIONS IN SPORTS NUTRITION. FAR BEYOND THE TYPICAL FOOD PYRAMID FORMULA, ADVANCED SPORTS NUTRITION OFFERS SERIOUS STRATEGIES FOR SERIOUS ATHLETES. THIS COMPREHENSIVE GUIDE INCLUDES THE LATEST NUTRITION CONCEPTS FOR ATHLETES IN ANY SPORT. WORLD-RENOWNED SPORTS NUTRITIONIST DR. DAN BENARDOT BREAKS DOWN THE CHEMISTRY OF IMPROVED PERFORMANCE INTO WINNING PRINCIPLES THAT ENSURE ATHLETES' KEY ENERGY SYSTEMS ARE PROPERLY STOCKED AT ALL TIMES: -MEAL, ENERGY, AND NUTRIENT TIMING GUIDELINES TO MAINTAIN THAT CRUCIAL ENERGY BALANCE THROUGHOUT THE DAY -OPTIMAL RATIOS AND QUANTITIES OF NUTRIENTS, VITAMINS, AND MINERALS FOR ANY SPORT -GUIDELINES ON IDENTIFYING AND MAINTAINING OPTIMAL BODY COMPOSITION FOR MAXIMAL POWER, STRENGTH, AND ATHLETIC PERFORMANCE -THE LATEST RESEARCH ON ERGOGENIC AIDS, SUCH AS QUERCITIN AND CAFFEINE -STRATEGIES FOR AVOIDING GASTROINTESTINAL DISTRESS DURING ACTIVITY AND REDUCING EXERCISE-INDUCED INFLAMMATION -THE EFFECTS OF TRAVEL, HIGH ALTITUDE, AND AGE ON NUTRITION NEEDS AND PERFORMANCE -STRATEGIES FOR BALANCING FLUID AND ELECTROLYTES TO AVOID DEHYDRATION AND HYPERHYDRATION -SPORT-SPECIFIC GUIDELINES FOR INCREASED POWER, STRENGTH, AND ENDURANCE THE BEST CONDITIONING PROGRAMS AND TECHNICAL INSTRUCTION ARE BENEFICIAL ONLY IF YOUR BODY IS PROPERLY FUELED AND READY TO OPERATE AT PEAK EFFICIENCY. WITH ADVANCED SPORTS NUTRITION, SECOND EDITION, YOU CAN BE ASSURED THAT WHEN YOU ARE READY TO PUSH THE LIMITS OF TRAINING AND COMPETITION, YOUR BODY IS, TOO.

COMUNICACIÓN Y DEPORTE 2008

RENDIMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA CRISTINA REBIERE 2018-12-14 LOGRAR Y MANTENER EL RENDIMIENTO A TRAVÉS DE LA DIETA. EL RENDIMIENTO ES UNA BASTANTE DIARIA CUANDO SE DESEA OBTENER LOS RESULTADOS DE UN DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO. ADEMÁS DE UN ENTRENAMIENTO DIARIO MÁS O MENOS INTENSIVO, ES IMPORTANTE CONOCER LOS ENTRESIJOS DE UNA BUENA NUTRICIÓN DEPORTIVA DIARIA. PARA HACER ESTO, HAGA LAS PREGUNTAS CORRECTAS: ¿PRACTICA UN DEPORTE Y QUIERE ALCANZAR UN NIVEL SUPERIOR? ¿QUIERE SABER LAS BEBIDAS ADECUADAS PARA UNA HIDRATACIÓN ÓPTIMA? ¿SE PREGUNTA SOBRE LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS DEL DEPORTISTA? ¿QUIERE SABER LA CANTIDAD DE COMIDAS POR DÍA Y SU COMPOSICIÓN ADECUADO PARA DESEMPEÑAR? ¿SE PREGUNTA SOBRE LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS? ENCUENTRE LAS RECOMENDACIONES Y CONSEJOS ÚTILES EN ESTE PEQUEÑO LIBRO. INICIAMOS UNA COLABORACIÓN CON UNA CIENTÍFICA DE ALTO NIVEL QUE ENTRENÓ A ATLETAS QUE PARTICIPARON CON ÉXITO EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS. CRISTINA BOTEZATU TRAE SU EXPERIENCIA Y ESPECIALMENTE SUS RESULTADOS A ESTE LIBRO DE REFERENCIA QUE PERMITIRÁ A TODOS LOS ATLETAS RESPONDER PREGUNTAS LEGÍTIMAS SOBRE UN ASPECTO DESCUIDADO DE SU ENTRENAMIENTO: LA NUTRICIÓN. QUEREMOS COMPARTIR CON USTED ESTE CONOCIMIENTO ÚTIL Y CONCRETO QUE RESPONDERÁ A SUS PREGUNTAS SOBRE LA NUTRICIÓN, YA SEA QUE SE TRATE DE DEPORTES DE RESISTENCIA O DE AGILIDAD, DE POTENCIA O DE FUERZA, DE VELOCIDAD O DE EXPLOSIVIDAD. DESCUBRIRÁ INFORMACIONES CLARAS, ORGANIZADAS Y ACCESIBLES QUE LE SERVIRÁN DE BASE PARA SU DEPORTE ESPECÍFICO Y COMPLEMENTARÁN DE MANERA ÚTIL SU SEGUIMIENTO POR UN MÉDICO NUTRICIONISTA. ¿QUÉ ENCONTRARÁ EN ESTA GUÍA PRÁCTICA Y ÚTIL? UNA PRESENTACIÓN CLARA DE LOS CONCEPTOS FUNDAMENTALES DE NUTRICIÓN DEPORTIVA PREDISPOSICIONES GENÉTICAS LA HIDRATACIÓN, LA ALIMENTACIÓN LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS FÓRMULAS PARA CALCULAR DIFERENTES ÍNDICES EJEMPLOS CLAROS DE CALCULOS PARA LAS COMIDAS DURANTE EL DÍA SECCIONES ESPECÍFICAS POR TIPO DE DEPORTE: RESISTENCIA, POTENCIA/FUERZA, VELOCIDAD/EXPLOSIVIDAD ENTONCES, ¿ESTÁ EN LOS BLOQUES DE INICIO PARA COMENZAR? ATENTAMENTE, CRISTINA & OLIVIER REBIERE

*PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y DEL ACONDICIONAMIENTO* FICHA THOMAS R. BAECHE 2007-06-30 EL PRINCIPAL OBJETIVO DE LOS PROFESIONALES RELACIONADOS CON LA PREPARACIÓN FÍSICA Y LA MEDICINA DEL DEPORTE, COMO LOS MÉDICOS, LOS ENTRENADORES PERSONALES, LOS FISIOTERAPEUTAS, LOS PREPARADORES FÍSICOS Y LOS INVESTIGADORES, ES AYUDAR A LOS DEPORTISTAS A ALCANZAR SU MÁXIMO POTENCIAL SIN SUFRIR LESIONES. PARA ELLO, PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PRESENTA CONTENIDOS ACTUALIZADOS CON LOS PUNTOS DE VISTA DE EXPERTOS EN ANATOMÍA, BIOQUÍMICA, BIOMECÁNICA, ENDOCRINOLOGÍA, NUTRICIÓN, FISIOLÓGICA DEL EJERCICIO, PSICOLOGÍA Y OTRAS CIENCIAS, QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO SEGUROS Y EFICACES. SUS ASPECTOS MÁS DESTACADOS SON: - INCORPORA LOS RESULTADOS DE LAS ÚLTIMAS INVESTIGACIONES SURGIDAS DE LAS DIFERENTES CIENCIAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO. - SUS AUTORES Y REVISORES SON PROFESIONALES RECONOCIDOS Y RESPETADOS EN TODO EL MUNDO. - CADA CAPÍTULO INCLUYE OBJETIVOS, PALABRAS CLAVE, PREGUNTAS DE COMPRENSIÓN, RECUADROS DE APLICACIÓN PRÁCTICA Y UNA AMPLIA BIBLIOGRAFÍA. - PONE ÉNFASIS ESPECIAL EN TEMAS COMO LAS DIFERENCIAS EN EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN FUNCIÓN DEL SEXO Y LA EDAD, LA APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS Y LAS DIRECTRICES DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA, Y LA PRESCRIPCIÓN Y EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO AERÓBICO. - INTEGRA, EN UN EJEMPLO PRÁCTICO PARA TRES DEPORTES DIFERENTES, CADA UNA DE LAS VARIABLES QUE DEBEN TENERSE EN CUENTA EN EL DISEÑO DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO. - EL TEXTO SE COMPLEMENTA CON GRAN CANTIDAD DE FOTOGRAFÍAS Y GRÁFICOS EN COLOR. ES EL LIBRO BÁSICO PARA LOS PROFESIONALES QUE PREPARAN EL EXAMEN DE CERTIFICACIÓN CERTIFIED STRENGTH AND CONDITIONING SPECIALIST (CSCS) DE LA NACIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION (NCSA), ADEMÁS DE SER UN TEXTO MUY ÚTIL PARA QUIENES DESEAN OBTENER EL CERTIFICADO DE ENTRENADOR PERSONAL (CERTIFIED PERSONAL TRAINER) DE LA NCSA.

*NUTRICIÓN DE ALTO RENDIMIENTO EN EL DEPORTE* ESCRITO MORO 2002

*LA GUÍA COMPLETA DE LA NUTRICIÓN DEL DEPORTISTA* ANITA BEAN 2007-12-11 SIN IMPORTAR QUÉ CLASE DE DEPORTE O EJERCICIO SE PRACTIQUE, CAMBIANDO LA DIETA, SE PUEDE MEJORAR EL NIVEL Y CONSEGUIR QUE EL ENTRENAMIENTO TENGA UN MAYOR RENDIMIENTO. UNA BUENA NUTRICIÓN ES VITAL PARA TODOS LOS DEPORTISTAS Y FISIOCULTURISTAS, TANTO SI SON ATLETAS DE ELITE COMO SI, SENCILLAMENTE, SE QUIERE MANTENER LA FORMA FÍSICA Y LA SALUD. TODO LO QUE COMEMOS, QUE ES LA BASE DIARIA DE NUESTRA ALIMENTACIÓN, INCIDE EN NUESTROS NIVELES DE ENERGÍA, NUESTRO DESEMPEÑO VITAL Y, SOBRE TODO, NUESTRA SALUD. LA DEFICIENCIA DE CUALQUIER NUTRIENTE PUEDE OBSTACULIZAR EL PROGRESO, MIENTRAS QUE UN CONSUMO ÓPTIMO PUEDE SER LA VENTAJA QUE MARQUE LA DIFERENCIA. PERO, ¿EN QUÉ CONSISTE UNA INGESTA NUTRICIONAL ÓPTIMA EN EL DEPORTE? Y ¿CÓMO PUEDE CONSEGUIRSE SIN INVERTIR UNA FORTUNA? EL OBJETIVO DE ESTE LIBRO ES PROVEER DE RESPUESTAS A TODAS ESTAS CUESTIONES OFRECIENDO UNA GUÍA EN EL FASCINANTE TEMA DE LA NUTRICIÓN EN EL DEPORTE AL TRANSFORMAR LA COMPLEJIDAD CIENTÍFICA EN UNA PRÁCTICA DE ASESORAMIENTO. EL LIBRO TRATA TEMAS CLAVE COMO: LA ENERGÍA Y LA FATIGA, EL REABASTECIMIENTO DE COMBUSTIBLE, LA PERDIDA Y LA GANANCIA DE PESO, LA INGESTA DE FLUIDOS Y LOS ALIMENTOS IDÓNEOS PARA COMPETIR. ASIMISMO, TRATA TEMAS CONTROVERTIDOS COMO LOS REQUERIMIENTOS PROTEICOS Y EL PAPEL DE LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES EN EL DESEMPEÑO DEL EJERCICIO. EL LIBRO INCLUYE UNA CONSIDERABLE CANTIDAD DE ESTRATEGIAS PARA ADELGAZAR, CONSEGUIR EL PESO IDÓNEO PARA LA COMPETICIÓN Y GANAR MASA MUSCULAR. TAMBIÉN SE INCLUYEN DIETAS VEGETARIANAS, EL CALCIO Y LA SALUD DE LOS HUESOS EN LAS MUJERES ATLETAS, ASÍ COMO UN ANÁLISIS DE DIFERENTES TIEMPOS Y CÓMO MANTENER UNA DIETA NUTRITIVA AUNQUE COMA FUERA DE CASA.

*GUÍA PRÁCTICA DE LA REFORMA DEL IVA* EXPANSION 2012-12-07 LA DECISIÓN DE INCREMENTAR LOS TIPOS DEL IVA HA TENIDO UNA CLARA FINALIDAD RECAUDATORIA Y SE HA PERCIBIDO COMO UN ALZA GENERAL DEL IMPUESTO PERO, ANALIZADA EN DETALLE, LA SUBIDA NO HA SIDO NI TAN GENERAL NI EN ABSOLUTO LINEAL. ALGUNOS PRODUCTOS, LOS CONSIDERADOS DE PRIMERA NECESIDAD, SIGUEN GRAVADOS AL TIPO DEL 4%, INMOVIBLE DESDE ENERO DE 1995, HABIENDO SIDO EL 3% EN SU ENTRADA EN VIGOR EN 1993. EL CONSUMO DE OTROS BIENES Y SERVICIOS, CONSIDERADOS TAMBIÉN BÁSICOS, QUEDA GRAVADO EN DOS PUNTOS MÁS QUE ANTES, PASANDO ASÍ DEL 8 AL 10%. EL RESTO, EL CONSUMO EN GENERAL, PASA A TRIBUTAR DEL 18 AL 21%, SIENDO LA SUBIDA DE TRES PUNTOS. POR TANTO LA SUBIDA NO HA SIDO GENERAL SINO QUE SE HA CONCENTRADO EN LOS BIENES Y SERVICIOS SUJETOS AL TIPO NORMAL, SIENDO MENOR EN LOS QUE HEMOS LLAMADO BÁSICOS Y NULA EN LOS DE PRIMERA NECESIDAD. PERO ES QUE ESTA SUBIDA TAMPOCO HA SIDO LINEAL, IDÉNTICA DENTRO DE CADA CATEGORÍA DE BIENES O SERVICIOS. ASÍ, HAY BIENES COMO LA VIVIENDA QUE MANTIENEN EXCEPCIONALMENTE UN TIPO SUPER-REDUCIDO. SIN EMBARGO, OTROS COMO LOS ESPECTÁCULOS, SERVICIOS DEPORTIVOS O SERVICIOS FUNERARIOS, CIERTO MATERIAL ESCOLAR, ETC., HAN EXPERIMENTADO UNA EXTRAORDINARIA SUBIDA DE TRECE PUNTOS, DESDE EL TIPO REDUCIDO AL NUEVO TIPO GENERAL, A RESULTAS DE UN CLARO CAMBIO EN LA PERCEPCIÓN POLÍTICA DE SU NECESIDAD, INTERÉS O CONVENIENCIA. ESTA DECISIÓN, O CONJUNTO DE DECISIONES, POR SUPUESTO QUE TENGA ALTERNATIVAS, EN EL MISMO TRIBUTO O EN EL CONJUNTO DEL SISTEMA TRIBUTARIO, SIN MENCIONAR EL AMPLIO ABANICO QUE OFRECE EL CONJUNTO DE LA POLÍTICA FISCAL. SI LA CONSIDERAMOS DENTRO DEL CONJUNTO DE MEDIDAS DE SUBIDAS DE IMPUESTOS QUE SE VIENEN SUCEDIENDO, LAS REFERIDAS AL IVA TIENEN ALGUNAS VENTAJAS TÉCNICAS: NO PERJUDICAN LA COMPETITIVIDAD INTERNACIONAL DE LA INDUSTRIA PUES NO SE INCORPORAN AL PRECIO DE LOS BIENES EXPORTADOS Y, A

DIFERENCIA DE OTROS TRIBUTOS, AL SUJETAR LAS IMPORTACIONES, TIENDE A IGUALAR LA CARGA FISCAL SOBRE EL CONSUMO DE PRODUCTOS PRODUCIDOS EN TERCEROS PAÍSES. ESTE EFECTO NO SE CONSIGUE INCREMENTANDO COTIZACIONES SOCIALES, EL IRPF O IMPUESTOS ESPECIALES QUE SE APLIQUEN EN FASES ANTERIORES AL CONSUMO FINAL POR PARTICULARES. ESTA VENTAJA COMPARATIVA NO SE DA SIEMPRE PUES, POR EJEMPLO, CIERTOS SERVICIOS NO QUEDAN DESFISCALIZADOS CUANDO SE PRESTEN A NO RESIDENTES, PERO CIERTAMENTE LA REGLA GENERAL ES QUE LOS SERVICIOS PRESTADOS A CLIENTES EXTRANJEROS NO QUEDAN SUJETOS AL IVA LOCAL Y, POR TANTO, AL IGUAL QUE EN LOS BIENES, APOYA O DEFIENDE LA BALANZA DE PAGOS. DESDE LUEGO NO AYUDA EN LA MEJORA DEL CONSUMO, NECESARIO PARA QUE MEJOREN INVERSIÓN Y EMPLEO, PERO LA ATONÍA DEL MISMO EN SITUACIONES DE CRISIS PROFUNDA Y PROLONGADA ES TAN SIGNIFICATIVA QUE AL MENOS, SALVO EN BIENES O SERVICIOS ESPECIALMENTE CASTIGADOS POR LA SUBIDA, SUS EFECTOS PUEDEN PASAR PRÁCTICAMENTE DESAPERCIBIDOS. TRADICIONALMENTE SE HA SOSTENIDO QUE LOS EFECTOS DE UN ALZA FISCAL EN IMPOSICIÓN INDIRECTA PERJUDICAN LA EQUIDAD, PUES TIENDEN A GRAVAR EN MAYOR MEDIDA AL GRUPO SOCIAL DE MENOR RENTA (DADA SU MAYOR PROPENSIVIDAD MARGINAL AL CONSUMO) PERO, DE NUEVO, LA SELECCIÓN DE LOS BIENES Y SERVICIOS SOBRE LOS QUE OPERA EL INCREMENTO DE TIPOS Y QUE ESTE NO SEA GENERAL, JUNTO CON EL SOSTENIMIENTO DE AL MENOS PARTE DEL GASTO PÚBLICO, LIMITAN DICHO EFECTO. EN CUALQUIER CASO SERÍA INTERESANTE UN DEBATE PÚBLICO SOBRE LOS BIENES Y SERVICIOS GRAVADOS A TIPO REDUCIDO PUES QUIZÁS NO TODOS RESISTAN UN ANÁLISIS EN PROFUNDIDAD, NI EN LA NORMA ESPAÑOLA NI EN LA DIRECTIVA. LA COMPLEJIDAD QUE ADEMAN LOS TIPOS REDUCIDOS EN LA APLICACIÓN DEL IMPUESTO DEBE ESTAR BIEN JUSTIFICADA EN LA OPORTUNIDAD DE INCLUIR UN BIEN O SERVICIO EN LA CITADA LISTA. EN GENERAL, BIENES Y SERVICIOS DE CONSUMO NECESARIO O BÁSICO PUEDEN SER MEJOR TRATADOS, PERO TAMPOCO ÉSTOS SON CASOS EN QUE OBLIGATORIAMENTE HAYA DE SER ASÍ. RESALTEMOS A TÍTULO DE EJEMPLO UN CASO CURIOSO: EL AGUA TRIBUTA AL TIPO REDUCIDO PERO SU DISTRIBUCIÓN EN ESPAÑA REQUIERE DE ELEVADAS INVERSIONES PÚBLICAS, DESDE SU CAPTACIÓN HASTA SU DEPURACIÓN, TANTO QUE LA TRIBUTACIÓN A TRAVÉS DE CARGOS DE SANEAMIENTO ES GENERAL EN ESPAÑA. POR ELLO CABE PLANTEARSE SI NO SERÍA PREFERIBLE APLICAR EL TIPO GENERAL A SU CONSUMO Y, A CAMBIO, ELIMINAR DICHS CARGOS, POR EJEMPLO, SALVANDO LA NECESARIA FINANCIACIÓN LOCAL OBTENIDA POR ÉL. OTRO ELEMENTO HA DE SER CONSIDERADO EN CUALQUIER CAMBIO DE UN IMPUESTO COMO EL IVA: LA NORMATIVA EUROPEA O REGLAS DE ARMONIZACIÓN PREDETERMINAN ALGUNAS DE LAS DECISIONES QUE SE PUEDAN ADOPTAR. EN ESTE SENTIDO DEBEMOS ADVERTIR QUE LA PRESIÓN EUROPEA PARA QUE EN ESPAÑA SE SUBIERAN LOS TIPOS DEL IVA NO TIENE UN ORIGEN JURÍDICO PUES LOS TIPOS ANTES VIGENTES YA CUMPLÍAN CON LAS DIRECTIVAS COMUNITARIAS. EN REALIDAD EL PROBLEMA, EL ORIGEN DE LA PRESIÓN POLÍTICA EJERCIDA DESDE VARIAS CAPITALES EUROPEAS, ES QUE MUCHOS OTROS ESTADOS MIEMBROS DE LA UE HABÍAN VENIDO ELEVANDO LOS TIPOS APLICABLES Y LES RESULTABA DIFÍCIL ARGUMENTAR ANTE SU CIUDADANÍA QUE UN PAÍS CON MENOR TRIBUTACIÓN PUDIERA NECESITAR DE SU AYUDA FINANCIERA. PARECE A LUGAR EXIGIR PRIMERO QUE LOS PROPIOS ESPAÑOLES SOPORTARAN UN MAYOR ESFUERZO FISCAL Y SI LO DESPUÉS, SI TAMPOCO ESTO ERA SUFICIENTE, LOS IMPUESTOS PAGADOS EN OTROS ESTADOS MIEMBROS DE LA UE SIRVIERAN PARA AYUDAR A ESPAÑA. ASÍ PUES, LA DECISIÓN DE ELEVAR SUS PROPIOS TIPOS DEL IVA, ACERTADA O NO, SE CONVIRTIÓ EN UN ARGUMENTO QUE NO ADMITÍA CONTESTACIÓN. POR TODO ELLO, DESDE EL PASADO 1 DE SEPTIEMBRE ESTE TRIBUTO GRAVA NUESTRO CONSUMO AL 4, 10 Y 21 POR CIENTO, SEGÚN DE QUÉ BIEN O SERVICIO SE TRATE. LA ÚLTIMA REFORMA EN JULIO DE 2010 DEJÓ LOS TIPOS EN EL 4, 8 Y 18, Y HA DURADO DOS AÑOS. DICHS TIPOS PARTÍAN DE LOS ANTERIORES DEL 4, 7 Y 16 QUE LLEVABAN VIGENTES DESDE 1995, PERO RECORDEMOS QUE EN LA CRISIS DE LOS AÑOS 90, ENTRE ENERO DEL 1992 Y ENERO DE 1995, LOS TIPOS SE CAMBIARON CUATRO VECES. QUIZÁS POR ELLO NO DEBEMOS DESCARTAR QUE SE PRODUZCAN TAMBIÉN EN ESTE CASO MÁS CAMBIOS. RECORDEMOS TAMBIÉN QUE LA DIRECTIVA COMUNITARIA EN RELACIÓN CON LOS TIPOS NO FIJA UN MÍNIMO EN LA TRIBUTACIÓN POR IVA. SE LIMITA A SEÑALAR QUE EL GENERAL NO PUEDE SER INFERIOR AL 15% Y EL REDUCIDO TAMPOCO PUEDE SER INFERIOR AL 5%. EN ESPAÑA MANTENEMOS UN TIPO SUPER-REDUCIDO POR DEBAJO DEL CITADO LÍMITE DEBIDO A UNA REGLA TRANSITORIA INTRODUCIDA EN LA DIRECTIVA EN 1991 PERO NO TENEMOS AUTORIZACIÓN PARA TENER DOS TIPOS REDUCIDOS POR ENCIMA DEL 5% ASÍ QUE, SI EL CITADO SUPERREDUCIDO SE ELEVARA SERÍA SIMPLEMENTE PARA DESAPARECER, QUEDANDO ABSORBIDO EN EL REDUCIDO. ALGUNOS ESTADOS MIEMBROS, POR EJEMPLO FRANCIA, HAN UTILIZADO TIPOS IMPOSITIVOS CON DECIMALES PERO ESTA TÉCNICA NO SE HA USADO NUNCA EN EL IVA EN ESPAÑA DONDE EL NÚMERO DE DÍGITOS HA SIDO SIEMPRE DE UNO O DOS COMO MÁXIMO. EN DEFINITIVA, A RESULTAS DE LOS PROBLEMAS QUE NUESTRAS FINANZAS PÚBLICAS HAN VENIDO EXPERIMENTANDO, NUESTROS TIPOS DE IVA SON LOS MISMOS QUE EN ITALIA Y HEMOS SUPERADO LOS VIGENTES EN ALEMANIA, FRANCIA O UK, ACERCÁNDOLOS YA CONSIDERABLEMENTE A LOS DE LOS PAÍSES NORDÍSCOS. NECESIDADES RECAUDATORIAS Y OPINIONES POLÍTICAS, JUNTO CON LAS REGLAS BÁSICAS ESTABLECIDAS POR LA UE, COMO HEMOS VISTO, HAN JUGADO UN PAPEL FUNDAMENTAL EN LA DEFINICIÓN DE LA ESTRUCTURA ACTUAL DE TIPOS DE IVA. NO SABEMOS SI ESTA SUBIDA ES COYUNTURAL O HA LLEGADO PARA QUEDARSE, PERO SU APLICACIÓN REQUIERE UN EJERCICIO QUE HA DE TENER EN CUENTA LOS PÁRRAFOS MODIFICADOS EN EL ARTICULADO DEL TIPO IMPOSITIVO DE LA LEY DEL IVA, PUES NO TODOS LOS BIENES Y SERVICIOS HAN PERMANECIDO DONDE VENÍAN ESTANDO, ASÍ COMO EL CONJUNTO DE REGLAS QUE VERSAN SOBRE EL DEVENGO, LA BASE IMPONIBLE, LA REPERCUSIÓN O LA RECTIFICACIÓN DE UNA U OTRA, O LAS DE LA FACTURACIÓN, PUES TODAS ELLAS SE VEN AFECTADAS EN CASOS DE CAMBIO DE TIPOS. EN ESTE CASO HAY QUE DESTACAR EL ESFUERZO EXPLICATIVO REALIZADO TANTO POR LA DIRECCIÓN GENERAL DE TRIBUTOS COMO POR LA AGENCIA TRIBUTARIA, QUE HAN PUBLICADO RESOLUCIONES Y NOTAS INFORMATIVAS EXPLICANDO LOS TIPOS APLICABLES Y CÓMO RESOLVER LOS PROBLEMAS MÁS HABITUALES PROVOCADOS POR EL MISMO CAMBIO. POR SORPRENDENTE O

MOLESTO QUE PUEDA RESULTAR, RECORDEMOS QUE EL MOMENTO DE DEVENGO DEL IVA, QUE DETERMINA EL TIPO APLICABLE, NO TIENE PORQUÉ COINCIDIR CON EL MOMENTO DE CONSUMO MATERIAL DE UN BIEN O SERVICIO. EL IVA ES EXIGIBLE SEGÚN REGLAS PREVISTAS EN LA DIRECTIVA DE LA UE Y EN LA LEY, REGLAS QUE SE TRATARÁN DE ACLARAR EN ESTE MANUAL DE LA REFORMA DE TIPOS. LAS CUESTIONES MÁS COMPLEJAS SE REFIEREN A ANTICIPOS, OPERACIONES DE TRACTO SUCESIVO O CONTINUADO, O EN LAS QUE SE PRODUCE UNA VARIACIÓN DE PRECIOS UNA VEZ EMITIDA LA FACTURA INICIAL POR CUALQUIER CIRCUNSTANCIA. LOS ENTES PÚBLICOS ESTÁN SUJETOS A REGLAS ESPECIALES QUE AFECTAN AL PROCESO DE CONTRATACIÓN Y FACTURACIÓN Y TAMBIÉN SUELEN PROVOCAR PROBLEMAS EN LA APLICACIÓN DEL IVA. DESDE LA DETERMINACIÓN DE SI HA DE PREVALECER SU NATURALEZA PÚBLICA O SU CONSIDERACIÓN COMO CUALQUIER OTRO EMPRESARIO O PROFESIONAL CUANDO REALICEN UNA ACTIVIDAD ECONÓMICA SUJETA, LOS PLAZOS Y CONDICIONES, LAS FECHAS A TENER EN CONSIDERACIÓN, ETC. A TODOS ESTOS PROBLEMAS EN LA APLICACIÓN DEL IMPUESTO HEMOS DE UNIR LOS QUE SON CONSECUENCIA DE LA IMAGINACIÓN DE LOS PROFESIONALES DEL MARKETING, QUE IDEAN CAMPAÑAS DONDE SE PONE DE NUEVO EN JUEGO EL IVA Y QUE PUEDEN DAR LUGAR A VARIADAS Y COMPLEJAS FACTURACIONES. LA FORMA EN QUE SE PERCIBA EL PRECIO FINALMENTE SATISFECHO POR EL CONSUMIDOR Y COMO SE REPARTA EL MISMO EN LA CADENA DE PRODUCCIÓN Y DISTRIBUCIÓN, JUNTO CON EL CAMBIO DE TIPO IMPOSITIVO, PUEDE DAR LUGAR A CUESTIONES DE CIERTA COMPLEJIDAD, SIN DUDA. A DAR RESPUESTA A ESTE CONJUNTO DE PROBLEMAS EN LA APLICACIÓN DE LOS NUEVOS TIPOS IMPOSITIVOS DEL IVA DEDICAMOS EL CONJUNTO DE ESTAS PÁGINAS, CON LA INTENCIÓN DE ACLARAR O AYUDAR A RESOLVER LAS CUESTIONES MÁS FRECUENTES. ALBERTO MONREAL LASHERAS SOCIO DE PwC

*GUÍA PARA LAS ADMINISTRACIONES EDUCATIVAS Y SANITARIAS. CRITERIOS DE CALIDAD PARA EL DESARROLLO DE PROYECTOS Y ACTUACIONES DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL SISTEMA EDUCATIVO* DOLLERS MUNS, ELISABET

**NUTRICIÓN EN EL DEPORTE** ROUISE BURKE 2010-04 A MEDIDA QUE LOS CONOCIMIENTOS Y LA PRÁCTICA DE LA NUTRICIÓN EN EL DEPORTE SE HACEN CADA VEZ MÁS SOFISTICADOS, AUMENTA LA COMPRENSIÓN SOBRE LAS DIFERENTES NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS DEPORTISTAS. SE EXIGE AHORA INFORMACIÓN ESPECIALIZADA RESPECTO DE LA NUTRICIÓN PARA VARIOS DEPORTES O EJERCICIOS; YA NO RESULTA SUFICIENTE CONSIDERAR AL DEPORTISTA EN GENERAL O ASPECTOS UNIVERSALES COMO LA COMIDA PREVIA A UNA COMPETENCIA O EL APOORTE ALIMENTARIO PARA LA RECUPERACIÓN. ACTUALMENTE SE SABE QUE LOS JUGADORES DE BALONCESTO, LOS NADADORES, LOS FONDISTAS, LOS GIMNASTAS Y LOS FISIOCULTURISTAS TIENEN DIFERENTES REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES QUE SURGEN DE LA DIVERSIDAD EN LAS NECESIDADES DIARIAS PARA EL ENTRENAMIENTO, ASÍ COMO DE LAS ESTRATEGIAS ESPECÍFICAS PARA OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO EN UNA SESIÓN DE EJERCICIO FÍSICO, COMO ES UNA COMPETICIÓN. ESTA OBRA ES LA PRIMERA EN BRINDAR RECOMENDACIONES DETALLADAS ESPECÍFICAS PARA CADA DEPORTE CON CONSEJOS APLICABLES AL CONTEXTO REAL DE LA PRÁCTICA ...

**NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA DEPORTISTAS DE RESISTENCIA (BICOLOR)** MONIQUE RYAN 2016-09-01 LOS DIVERSOS DEPORTES DE RESISTENCIA SON DEMASIADO DIFERENTES PARA PODER OFRECER UN PLAN ALIMENTICIO QUE SIRVA PARA TODOS. POR ESTE MOTIVO, RYAN EXPONE CONCEPTOS ESPECÍFICOS DE NUTRICIÓN APLICABLES AL ATLETISMO, EL CICLISMO, EL TRIATLÓN Y LA NATACIÓN, QUE SERVIRÁN PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS DE ESAS DISCIPLINAS. SUS PAUTAS TAMBIÉN INCLUYEN OBSERVACIONES DIETÉTICAS PARA CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES, COMO SON LA ENFERMEDAD CELÍACA, LA DIABETES Y EL EMBARAZO. UNA NUTRICIÓN INTELIGENTE PUEDE SUPONER LA DIFERENCIA ENTRE LOGRAR UNA MEJOR MARCA PERSONAL Y AFRONTAR UNA TEMPORADA FRUSTRANTE. YA SEA USTED UN DEPORTISTA APLICADO QUE BUSCA CONTAR CON ALGUNA VENTAJA, O UN PRINCIPIANTE QUE TIENE DUDAS BÁSICAS SOBRE HIDRATACIÓN, ALIMENTACIÓN Y TÉCNICAS PARA EL DÍA DE LA COMPETICIÓN, ESTA EXHAUSTIVA GUÍA ES UN LIBRO DE OBLIGADA LECTURA PARA DISFRUTAR DE UN RENDIMIENTO MÁS SALUDABLE, INTELIGENTE Y RÍPIDO. SEAN CUALES FUEREN LAS DUDAS QUE USTED TIENE SOBRE CÓMO ALIMENTARSE PARA SU DEPORTE, NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA DEPORTISTAS DE RESISTENCIA TIENE LA RESPUESTA.

**GUÍA PRÁCTICA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA** ANKER JEUKENDRUP 2011-04 GUÍA PRÁCTICA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA ESTÁ ESCRITA POR LÍDERES EN LA MATERIA Y EN ELLA SE EXPONEN LOS ÚLTIMOS AVANCES CIENTÍFICOS EXPLICÁNDOLOS CON MENSAJES PRÁCTICOS. ESTA GUÍA TIENE ASÍ UN PUENTE ENTRE LA CIENCIA Y SU APLICACIÓN PRÁCTICA. GUÍA PRÁCTICA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA ES UN LIBRO ÚNICO, EN EL SENTIDO DE QUE TODOS LOS CAPÍTULOS ESTÁN ESCRITOS POR EXPERTOS DE MANERA QUE PUEDAN SER COMPRENDIDOS FÁCILMENTE POR LOS DEPORTISTAS, QUIENES VERÁN RESULTADOS INMEDIATOS QUE LES AYUDARÁN EN SU RENDIMIENTO O RECUPERACIÓN. PERO NO ES SOLO TEORÍA, SINO QUE ESTA GUÍA TAMBIÉN CONTIENE CONSEJOS CLAROS, Y CON SU LECTURA, LOS DEPORTISTAS Y ENTRENADORES PODRÁN PONERSE AL DÍA DE LOS ÚLTIMOS AVANCES CIENTÍFICOS, SERÁN CAPACES DE DISTINGUIR ENTRE LOS HECHOS Y LOS MITOS, Y PODRÁN DECIDIR LOS CAMBIOS NECESARIOS EN SU PREPARACIÓN NUTRICIONAL, LO QUE BENEFICIARÁ SUS RESULTADOS DEPORTIVOS.

**CÓMO PERDIR 130 LIBRAS ; GUÍA PRÁCTICA PARA UNA NUEVA VIDA** DARU BALMEZ 2020-04-24 QUERIDO LECTOR, ESTA ES MI HISTORIA Y REALMENTE CREO QUE MI EXPERIENCIA Y MI INVESTIGACIÓN SOBRE LA PÉRDIDA DE PESO, REALIZADA EN MUCHOS

AOS, PODRÁ AYUDAR A MUCHOS OTROS A ENCONTRAR LA SALIDA DE ESTE MAL SUEÑO DE SER SOBREDIMENSIONADO. NO LEERÁS UN DIARIO ABURRIDO. NO ES UN PROGRAMA DE DIETA MILAGROSA NI UNA LISTA DE RECETAS. PUEDE ENCONTRARLOS EN TODAS PARTES, LOS SEGUIR Y SE DARÁN POR VENCIDO DESPUÉS DE UN TIEMPO. EN CAMBIO, ESTE LIBRO CONTIENE MUCHOS CONSEJOS PRÁCTICOS DE MI VIDA PERSONAL Y EXPERIENCIA QUE ME GUIARON HACIA UNA NUEVA VIDA, YA QUE DECIDÍ CAMBIAR ALGO. PORQUE NO SE TRATA SOLO DE PERDER PESO PARA SIEMPRE, SE TRATA DE UNA PROFUNDA TRANSFORMACIÓN DE NUESTRAS VIDAS. SE TRATA DE POR QUÉ SOMOS GORDOS Y DE ENCONTRAR LA MOTIVACIÓN ADECUADA PARA CAMBIAR ESTO, LA FORMA EN QUE COMEMOS, POR QUÉ Y CÓMO HACEMOS EJERCICIO, QUÉ MÁS CAMBIAR Y POR QUÉ. SERÉ FELIZ SI MI LIBRO AYUDA A LOS PADRES CON NIÑOS DE GRAN TAMAÑO O NIÑOS MISMOS, DESPUÉS DE LEER ESTE LIBRO. LA INFANCIA ES LA BASE DE NUESTRAS VIDAS Y LOS NIÑOS NECESITAN NUESTRA AYUDA Y ORIENTACIÓN PARA TENER UNA VIDA FELIZ Y SALUDABLE (FÍSICA Y MENTAL) DESDE EL PRINCIPIO. LEER EL LIBRO NO ES EL FINAL DE NUESTRA RELACIÓN. EN LA ÚLTIMA PÁGINA DEL LIBRO TENDRÉ MI INFORMACIÓN DE CONTACTO Y PODEMOS MANTENERNOS EN CONTACTO. SER MIEMBRO DE NUESTRA COMUNIDAD PUEDE SER ÚTIL Y DE APOYO. DUMITRU BALMEZ

**GUÍA PRÁCTICA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA** FRANCISCO JAVIER CASTILLO MONTES 2017

*LA GUÍA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA DE NANCY CLARK* NANCY CLARK 2006-03-28 AUMENTE SU ENERGÍA, REDUZCA EL ESTRÉS, PIERDA GRASA CORPORAL, DESARROLLE MÚSCULO Y MEJORE SU RENDIMIENTO CON ESTA GUÍA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA, TRADUCCIÓN DE LA TERCERA EDICIÓN EN INGLÉS REVISADA Y AMPLIADA Y UN ÉXITO DE VENTAS SIN PRECEDENTES. LA GUÍA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA DE NANCY CLARK PROPORCIONA SOLUCIONES PRÁCTICAS PARA COMER Y SENTIRSE BIEN, CONTROLAR EL PESO, DISPONER DE ENERGÍA DURANTE TODA LA JORNADA Y DISFRUTAR CON LA COMIDA AUNQUE SE LLEVE UN ESTILO DE VIDA ESTRESANTE Y SE DISPONGA DE POCO TIEMPO PARA COMER Y PREPARAR LA COMIDA. DIRIGIDA TANTO AL DEPORTISTA DE ÉLITE COMO A LA PERSONA QUE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA ESPORÁDICA PERO DESEA ALIMENTARSE CORRECTAMENTE. EL LIBRO INCLUYE MÁS DE 70 RECETAS DE PLATOS SABROSOS Y SALUDABLES, FÁCILES Y RÁPIDOS DE PREPARAR. LA NUTRICIONISTA DEPORTIVA MÁS CONOCIDA DE EE.UU. INDICA CÓMO OBTENER EL MÁXIMO BENEFICIO DE LOS ALIMENTOS QUE SE ELIGEN, ENSEÑA A DESARROLLAR UNA DIETA SANA Y APROPIADA PARA CONSEGUIR UN EQUILIBRIO ENTRE EL PESO Y LA ACTIVIDAD –SIN VIVIR OBSESIONADOS POR LO QUE SE COME– Y, EXPLICA DE MANERA CLARA Y PRECISA QUÉ COMER ANTES DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y CÓMO ALIMENTARSE DESPUÉS PARA CONSEGUIR UNA RECUPERACIÓN ÓPTIMA. TAMBIÉN PRESENTA INFORMACIÓN ACTUALIZADA SOBRE LAS COMIDAS, LAS BEBIDAS Y LOS SUPLEMENTOS PARA EL DEPORTE QUE EXISTEN EN LA ACTUALIDAD, Y EXPLICA CUALES SON MEJORES –Y POR QUÉ–, BASÁNDOSE EN EL GASTO DE ENERGÍA DE CADA PERSONA. ASIMISMO, EL LECTOR ENCONTRARÁ ORIENTACIÓN SOBRE LAS DIETAS ALTERNATIVAS QUE ESTÁN DE MODA, COMO LA DIETA ZONA, LA DE ATKINS, LA TERMOGÉNICA Y LA ULTRA SLIM FAST. NANCY CLARK ES LA DIRECTORA DE LOS SERVICIOS NUTRICIONALES DE SPORTS MEDICINE ASSOCIATES EN BROOKLINE, MASSACHUSETTS, UNA DE LAS CLÍNICAS DE LESIONES DEPORTIVAS MÁS GRANDES DE LA ZONA DE BOSTON (EE.UU.). DIETISTA COLEGIADA, ESPECIALIZADA EN NUTRICIÓN PARA EL DEPORTE Y PRÁCTICA DE EJERCICIO, CONTROL DE PESO, BIENESTAR Y ENFOQUE NUTRICIONAL DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS. ASESORA A TODO TIPO DE PERSONAS, DESDE DEPORTISTAS ESPORÁDICOS HASTA ATLETAS DE COMPETICIÓN. ESCRIBE SOBRE NUTRICIÓN EN LAS PUBLICACIONES NEW ENGLAND RUNNER, ADVENTURE CYCLING, RUGBY Y ACTIVE.COM. COLABORA REGULARMENTE CON SHAPE Y RUNNER'S WORLD. ADEMÁS ES AUTORA DE LA GUÍA DE NUTRICIÓN PARA MARATONIANOS DE NANCY CLARK TAMBIÉN PUBLICADO POR PAIDOTRIBO.

*GUÍA PRÁCTICA FITNESS: ESPECIAL ABDOMINALES* MANUEL LOSADA 2020-04-20 ESCRITO POR MANUEL LOSADA AUTOR DE LA POPULAR GUÍA PRÁCTICA FITNESS. OLVIDA LAS DIETAS, ESCAPA DEL GIMNASIO, VUELVE A LA REVOLUCIÓN DEL FITNESS. UN LIBRO ABSOLUTAMENTE SALVAJE PARA VER TUS ABDOMINALES DEFINIDOS EN POCO TIEMPO. GUÍA PRÁCTICA FITNESS: ESPECIAL ABDOMINALES, NOS PROPONE EN ESTE LIBRO ROMPER CON TODOS LOS MITOS DEL ENTRENAMIENTO QUE FRENAN A MUCHA GENTE A LA HORA DE COMENZAR A PONERSE EN FORMA. ESTE LIBRO DETALLA CONSEJOS PRÁCTICOS, TABLAS DE EJERCICIOS Y EXPLICACIONES CLARAS DE CÓMO REALIZARLOS MIENTRAS NOS EXPLICA EN QUE CONSISTE BREVEMENTE EL ENTRENAMIENTO EFICIENTE. EN UN MUNDO PLAGADO DE MITOS Y FALSAS PROMESAS, GUÍA PRÁCTICA FITNESS: ESPECIAL ABDOMINALES, OFRECE UNA VISIÓN CIENTÍFICA Y GLOBAL PARA ELIMINAR ESOS KILOS DE MÁS, FORTALECER LA ZONA ABDOMINAL Y EL CORE, PERO TAMBIÉN PARA DESCANSAR MEJOR Y VIVIR CON MÁS ENERGÍA. ESTE LIBRO DETALLA LA INTERFERENCIA DEL FACTOR GENÉTICO CON EL SOBREPESO Y CONOCERÁS LOS ASPECTOS QUE CONTRIBUYEN A UNA MALA RUTINA DE EJERCICIOS. TE FAMILIARIZARÁS CON LOS EJERCICIOS MÁS SALUDABLES Y APRENDERÁS A APLICAR LA SABIDURÍA PARA MEJORAR TU CUERPO. MILES DE PERSONAS HAN LOGRADO SU OBJETIVO SIGUIENDO LOS PRINCIPIOS QUE ENCONTRARÁS EN ESTE LIBRO. ES EL MOMENTO DE EXPERIMENTAR UNA SALUD SALVAJE. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO BIOGRÁFICA DEL AUTOR MANUEL LOSADA AUTOR DE LA POPULAR GUÍA PRÁCTICA FITNESS, CON NÚMEROS CURSOS DE NUTRICIÓN ASÍ COMO DE ENTRENADOR PERSONAL, ES CONSIDERADO UN GRAN DIVULGADOR EN MATERIA DE SALUD. DESDE MUY PEQUEÑO COMPITIÓ EN DEPORTES DE CONTACTO, SIENDO SU GRAN PASIÓN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA. DESDE HACE AÑOS HA ESTADO INVESTIGANDO, ESTUDIANDO Y APLICANDO TODO LO QUE ENFOCA EL ALTO RENDIMIENTO, HACIENDO ESPECIAL HINCAPIÉ EN EL RÁMBITO DE LA FUERZA.

**LA GUÍA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA DE NANCY CLARK** NANCY CLARK 2010-09-01 AUMENTE SU ENERGÍA, REDUZCA EL ESTRÉS, PIERDA GRASA CORPORAL, DESARROLLE MÚSCULO Y MEJORE SU RENDIMIENTO CON ESTA GUÍA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA, TRADUCCIÓN DE LA TERCERA EDICIÓN EN INGLÉS REVISADA Y AMPLIADA Y UN ÉXITO DE VENTAS SIN PRECEDENTES. LA GUÍA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA DE NANCY CLARK PROPORCIONA SOLUCIONES PRÁCTICAS PARA COMER Y SENTIRSE BIEN, CONTROLAR EL PESO, DISPONER DE ENERGÍA DURANTE TODA LA JORNADA Y DISFRUTAR CON LA COMIDA AUNQUE SE LLEVE UN ESTILO DE VIDA ESTRESANTE Y SE DISPONGA DE POCO TIEMPO PARA COMER Y PREPARAR LA COMIDA. DIRIGIDA TANTO AL DEPORTISTA DE ELITE COMO A LA PERSONA QUE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA ESPORÁDICA PERO DESEA ALIMENTARSE CORRECTAMENTE. EL LIBRO INCLUYE MÁS DE 70 RECETAS DE PLATOS SABROSOS Y SALUDABLES, FÁCILES Y RÁPIDOS DE PREPARAR. LA NUTRICIONISTA DEPORTIVA MÁS CONOCIDA DE EE.UU. INDICA CÓMO OBTENER EL MÁXIMO BENEFICIO DE LOS ALIMENTOS QUE SE ELIGEN, ENSEÑA A DESARROLLAR UNA DIETA SANA Y APROPIADA PARA CONSEGUIR UN EQUILIBRIO ENTRE EL PESO Y LA ACTIVIDAD –SIN VIVIR OBSESIONADOS POR LO QUE SE COME– Y, EXPLICA DE MANERA CLARA Y PRECISA QUÉ COMER ANTES DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y CÓMO ALIMENTARSE DESPUÉS PARA CONSEGUIR UNA RECUPERACIÓN ÓPTIMA. TAMBIÉN PRESENTA INFORMACIÓN ACTUALIZADA SOBRE LAS COMIDAS, LAS BEBIDAS Y LOS SUPLEMENTOS PARA EL DEPORTE QUE EXISTEN EN LA ACTUALIDAD, Y EXPLICA CUáles SON MEJORES –Y POR QUÉ–, BASÁNDOSE EN EL GASTO DE ENERGÍA DE CADA PERSONA. ASIMISMO, EL LECTOR ENCONTRARÁ ORIENTACIÓN SOBRE LAS DIETAS ALTERNATIVAS QUE ESTÁN DE MODA, COMO LA DIETA ZONA, LA DE ATKINS, LA TERMOGÉNICA Y LA ULTRA SLIM FAST. NANCY CLARK ES LA DIRECTORA DE LOS SERVICIOS NUTRICIONALES DE SPORTS MEDICINE ASSOCIATES EN BROOKLINE, MASSACHUSETTS, UNA DE LAS CLÍNICAS DE LESIONES DEPORTIVAS MÁS GRANDES DE LA ZONA DE BOSTON (EE.UU.). DIETISTA COLEGIADA, ESPECIALIZADA EN NUTRICIÓN PARA EL DEPORTE Y PRÁCTICA DE EJERCICIO, CONTROL DE PESO, BIENESTAR Y ENFOQUE NUTRICIONAL DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS. ASESORA A TODO TIPO DE PERSONAS, DESDE DEPORTISTAS ESPORÁDICOS HASTA ATLETAS DE COMPETICIÓN. ESCRIBE SOBRE NUTRICIÓN EN LAS PUBLICACIONES NEW ENGLAND RUNNER, ADVENTURE CYCLING, RUGBY Y ACTIVE.COM. COLABORA REGULARMENTE CON SHAPE Y RUNNER'S WORLD. ADEMÁS ES AUTORA DE LA GUÍA DE NUTRICIÓN PARA MARATONIANOS DE NANCY CLARK TAMBIÉN PUBLICADO POR PAIDOTRIBO.

*MONITOR DEPORTIVO. TEMARIO GENERAL. E-BOOK*

**GUÍA PRÁCTICA FITNESS: LA REVOLUCIÓN DEL FITNESS** MANUEL LOSADA 2019-03-19 ESCRITO POR MANUEL LOSADA AUTOR DE LA POPULAR GUÍA PRÁCTICA FITNESS: ESPECIAL ABDOMINALES OLVIDA LAS DIETAS, ESCAPA DEL GIMNASIO, ¿NETE A LA REVOLUCIÓN DEL FITNESS. UN LIBRO ABSOLUTAMENTE SALVAJE PARA VER TODO TU CUERPO DEFINIDO EN POCO TIEMPO. GUÍA PRÁCTICA FITNESS NOS PROPONE ROMPER CON TODOS LOS MITOS DEL ENTRENAMIENTO QUE FRENAN A MUCHA GENTE A LA HORA DE COMENZAR A PONERSE EN FORMA. ESTE LIBRO DETALLA CONSEJOS PRÁCTICOS, TABLAS DE EJERCICIOS Y EXPLICACIONES CLARAS DE CÓMO REALIZARLOS MIENTRAS NOS EXPLICA EN QUE CONSISTE BÁSICAMENTE EL ENTRENAMIENTO EFICIENTE. EN UN MUNDO PLAGADO DE MITOS Y FALSAS PROMESAS, GUÍA PRÁCTICA FITNESS, OFRECE UNA VISIÓN CIENTÍFICA Y GLOBAL PARA ELIMINAR ESOS KILOS DE MÁS, FORTALECER TODO EL CUERPO DE MANERA SIMÉTRICA, PERO TAMBIÉN PARA DESCANSAR MEJOR Y VIVIR CON MÁS ENERGÍA. ESTE LIBRO DETALLA LA INTERFERENCIA DEL FACTOR GENÉTICO CON EL SOBREPESO Y CONOCERÁS LOS ASPECTOS QUE CONTRIBUYEN A UN MALA RUTINA DE EJERCICIOS. TE FAMILIARIZARÁS CON LOS EJERCICIOS MÁS SALUDABLES Y APRENDERÁS A APLICAR LA SABIDURÍA PARA MEJORAR TU CUERPO. MILES DE PERSONAS EN TODO EL MUNDO YA HAN LOGRADO SU OBJETIVO SIGUIENDO LOS PRINCIPIOS QUE ENCONTRARÁS EN ESTE LIBRO. ES EL MOMENTO DE EXPERIMENTAR UNA SALUD SALVAJE. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO **BIOGRAFÍA DE AUTOR** MANUEL LOSADA AUTOR DE LA POPULAR GUÍA PRÁCTICA FITNESS: ESPECIAL ABDOMINALES, CON NÚMEROS CURSOS DE NUTRICIÓN ASÍ COMO DE ENTRENADOR PERSONAL, ES CONSIDERADO UN GRAN DIVULGADOR EN MATERIA DE SALUD. DESDE MUY PEQUEÑO COMPITIÓ EN DEPORTES DE CONTACTO, SIENDO SU GRAN PASIÓN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA. DESDE HACE AÑOS HA ESTADO INVESTIGANDO, ESTUDIANDO Y APLICANDO TODO LO QUE ENGLOBA EL ALTO RENDIMIENTO, HACIENDO ESPECIAL HINCAPIÉ EN EL RÁMBITO DE LA FUERZA.

**RENDIMIENTO DEPORTIVO MÁXIMO** JOHN HAWLEY 2000-05-10 RENDIMIENTO DEPORTIVO MÁXIMO ES UN LIBRO COMPLETÍSIMO QUE MUESTRA LA APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS CIENTÍFICOS A LA NUTRICIÓN Y AL ENTRENAMIENTO.

**PACTA CON EL DIABLO** LOLES VIVES 2016-06-09 MUCHAS PERSONAS HAN PLANTADO CARA AL PASO DEL TIEMPO, PERO HACE FALTA UN PLAN PARA CONSEGUIRLO. EN ESTAS PÁGINAS, LOLES VIVES TE EXPLICA LAS DIEZ CLAVES PARA GOZAR DE UNA VIDA SANA Y MANTENERTE SIEMPRE (BASTANTE) JOVEN Y EN PLENA FORMA. LA ETERNA...

**ATENCIÓN NUTRICIONAL Y GUÍA ALIMENTARIA PARA KARATECAS** ARENA GARCIA 2015-08-27 ESTE ESTUDIO FUE ELABORADO POR LA NECESIDAD DE LA ATENCIÓN NUTRICIONAL AL DEPORTISTA, EN CONCRETO A LOS KARATECAS YA QUE ES UN DEPORTE DE CONTROL DE PESO Y LAS MALAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS POR EL DESCONOCIMIENTO DE LA NUTRICIÓN, QUE HAN HECHO EFECTOS PERJUDICIALES EN LA SALUD Y EN EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS. ÉSTA TESIS HACE UNA RECOPIACIÓN DESDE UN HISTÓRICO DEL KARATE, SUS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO ENLAZADOS CON LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y EL GASTO ENERGÉTICO QUE IMPLICA

DICHA ACTIVIDAD EN LAS ETAPAS DE ENTRENAMIENTO. ESTO PERMITIO QUE SE ELABORE UNA GUIA ALIMENTARIA OPTIMA, LA CUAL FUE COMPARTIDA MEDIANTE VARIAS CAPACITACIONES CON LOS DEPORTISTAS Y EL EQUIPO MULTIDISCIPLINAR, APORTANDO EFICAZMENTE EN LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y DE LA SALUD DEL KARATECA.”

**LA GUIA DE NUTRICION PARA MARATONIANOS DE NANCY CLARK** NANCY CLARK 2019-09-05 SEAS MARCHADOR O CORREDOR, TU CONDICION NUTRICIONAL ES TAN IMPORTANTE COMO TU CONDICION FISICA. DEBIDO A LA EXIGENCIA DE TIEMPO QUE IMPONE EL ENTRENAMIENTO DE MARATON A UNA AGENDA YA MUY OCUPADA, ALGUNOS CORREDORES Y MARCHADORES NO PLANIFICAN SUS COMIDAS SINO QUE COMEN LO QUE TIENEN A MANO. EN ESTE LIBRO, LA AUTORA ENSEÑA, A LOS MARATONIANOS DE TODAS LAS EDADES Y CARACTERISTICAS, QUE SE PUEDE COMER BIEN Y DISFRUTAR DE ALIMENTOS SANOS QUE AYUDEN EN EL EJERCICIO AUNQUE SE LLEVE UNA VIDA AJETREADA Y SE CUENTE CON POCO TIEMPO PARA PREPARAR COMIDAS SALUDABLES. A TRAVES DE LOS CONSEJOS DE EXPERTOS MARATONIANOS Y DEL EMPLEO DE FIELES TRUCOS, EL LECTOR CONSEGUIRÁ: - EVITAR EL DESEO DE COMER DULCES - PERDER PESO PERO TENER ENERGIA PARA CORRER - ELEGIR LOS MEJORES ALIMENTOS ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LOS ENTRENAMIENTOS - PRACTICAR LA CARGA DE HIDRATOS DE CARBONO PARA UN MARATON - MEJORAR SU SALUD A LARGO PLAZO CON UNA BUENA NUTRICION