



Come mangiare sano prima, durante e dopo l'attività fisica, senza rinunciare al gusto.



manuale di nutrizione
e ricette sane per lo sportivo

alimentazione in equilibrio

Specifiche

Titolo: Alimentazione in equilibrio

Autore: Arianna Rossoni - Rossella Benetollo

Editore: Idea Montagna Editoria e Alpinismo

Pubblicazione: 25 Novembre 2015 prima edizione Italiana

Prezzo: € 26,00

Foto: 70 foto a colori

Distribuzione: Idea Montagna Editoria e Alpinismo

Contatti:

info@ideamontagna.it

Web:

<http://www.ideamontagna.it/>

Scopri 70 ricette per alimentarsi in maniera equilibrata praticando un'attività sportiva!

Guida nutrizionistica con 70 ricette gustose ed equilibrate

Idee dolci, salate e da bere dedicate all'alimentazione sana ed equilibrata adatta per gli sportivi con una particolare attenzione agli sport di montagna.

Sei un appassionato di sport e attività outdoor in montagna?

Senti il bisogno di alimentarti in modo sano, equilibrato e adeguato alla tua attività sportiva?

Una guida dettagliata con foto dei piatti, elenco degli ingredienti, descrizione della preparazione e consigli utili per alimentarsi in modo sano e nutriente con ricette studiate per chi pratica sport e attività in montagna. Il tutto con la competenza e esperienza di una dietista professionista.

Contenuti del libro

Le ricette, rese ancor più invitanti dalle fotografie con i piatti realizzati, invitano i lettori ad alimentarsi in modo sano, nutriente ed equilibrato per l'attività sportiva.

- L'elenco degli ingredienti è chiaro e preciso.
- La preparazione delle ricette è semplice e veloce.
- I capitoli introduttivi forniscono utili e importanti informazioni sulla corretta alimentazione per gli sportivi.
- L'impostazione grafica del libro con fotografie a colori rende questa guida un piacevole viaggio nella cucina sana e nutriente per gli sportivi.

Indice del libro:

Siamo quello che mangiamo
di Franz Rossi

Un'idea che prende vita

Mangiare è un atto di sopravvivenza

Le basi dell'alimentazione

La piramide alimentare e il piatto sano

Alimentazione e sport

Sport e integrazione

Alpinismo

Organizzare la giornata in montagna

Alimentazione durante la settimana

E da bere?

Pasticceria naturale

Cioccolato

Lista della spesa

Come alimentarsi in maniera equilibrata praticando un'attività sportiva, magari rivolta alla montagna? Il corpo, sia che si cammini, si corra, si arrampichi, per avere la massima prestazione, ha bisogno del giusto apporto di vari elementi nutrizionali.

Mangiare è un atto di sopravvivenza, nutrirsi correttamente, invece, è un atto d'amore verso se stessi e verso il proprio corpo.

Quello che mangiamo non incide sulla nostra salute solo in senso quantitativo: un nuovo parametro usato per valutare l'adeguatezza dell'alimentazione è la qualità di ciò che ci si mette nel piatto.

Come mangiare sano prima, durante e dopo la fatica, senza rinunciare al gusto: questo manuale, diviso tra scientificità e consigli pratici, regala utili informazioni su quali alimenti scegliere, come fare la spesa, cosa preferire quando si mangia fuori casa, al ristorante o in rifugio, cosa portarsi al lavoro, come prepararsi una colazione perfetta.

La guida si compone di una sezione introduttiva dedicata alle basi dell'alimentazione, alla piramide alimentare, all'alimentazione per gli sportivi, all'alimentazione per gli sport di montagna e altre utili indicazioni come le bevande e la lista della spesa. Seguono dettagliate schede descrittive di 70 ricette sane e gustose con l'elenco degli ingredienti, la preparazione, la fotografia del piatto preparato e l'idea alla base della ricetta.

Prefazione di Franz Rossi, fondatore di X.RUN – Storie di corsa, rivista dedicata alla corsa.

Le autrici

Arianna Rossoni,

è una dietista libero-professionista. Sul suo sito, parla non solo di cibo, ma anche di ormoni, di equilibrio psicofisico e di attività fisica salutare.

La trovate su: www.alimentazioneinequilibrio.it

Rossella Benetollo,

Graphic design e fondatrice di Officina Creativa, studio laboratorio di grafica, editoria, calligrafia.

Curiosa e appassionata di cucina naturale e benessere è da sempre alla ricerca di nuovi ingredienti, prodotti e ricette da sperimentare.

La trovate su: <http://officinacreativadesign.tumblr.com>

alimentazione in equilibrio

manuale di nutrizione
e ricette sane per lo sportivo



barrette ai cereali e frutta



banana bread



hummus di ceci e carote



crackers con fiocchi d'avena e semi



tartufi mandorle e datteri



biscotti avocado e cioccolato