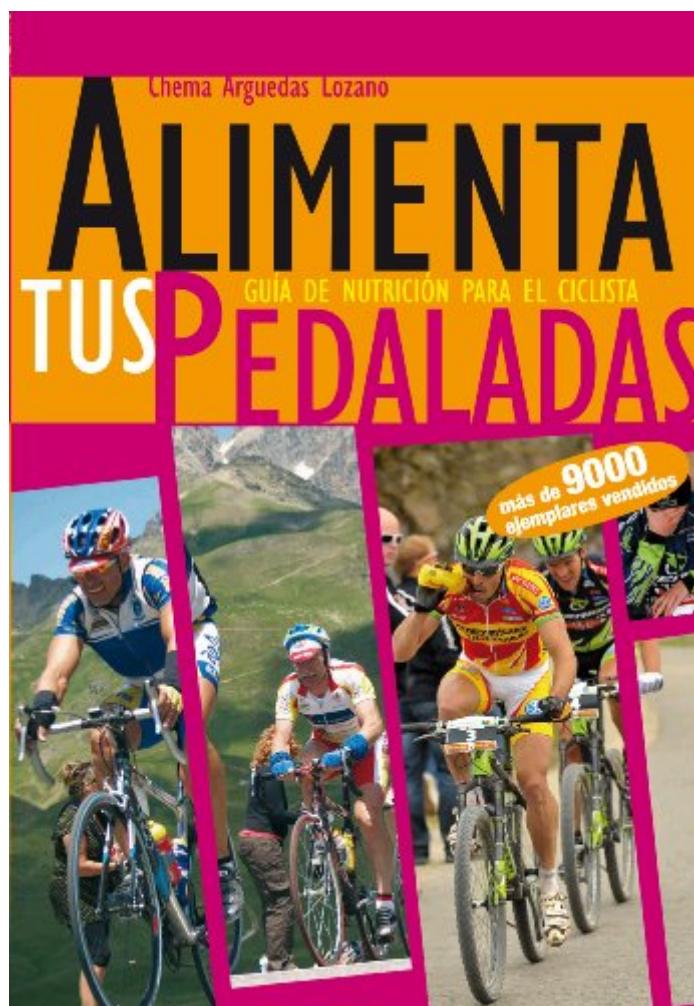


The book was found

Alimenta Tus Pedaladas - AlimentaciÃ³n Para Ciclismo: NutriciÃ³n Y Dietas Para El Entrenamiento Ciclista (Spanish Edition)



Synopsis

Todos en algÃºn momento nos vemos con la necesidad de afinar, quitarnos esos kilos que nos sobran y nos hacen pedalear torpes y sobre todo, no disfrutar del deporte que tanto nos gusta. Con Alimenta Tus Pedaladas entenderÃ;s mejor que alimentos debes comer en cada caso, que nutrientes son los adecuados para recuperar, para rodar, como comer durante una prueba de larga duraciÃ³n, como comer en pruebas de Mountain Bike, de Rarly, de Marathon.Todo esto y mucho mÃ¡s, en Alimenta Tus Pedaladas- Adelgaza con la bicicleta- CuÃ¡ntas calorÃ¡as necesitas consumir, y cuantas vas a quemar en tu prÃ³xima salida / entreno- Aprende a alimentarte adecuadamente- MenÃ³s para antes de entrenar- MenÃ³s para despuÃ©s de entrenar- Como comer en una marcha, carrera o entrenamiento- Recupera con los alimentos adecuados- QuÃ© suplementos necesito, para que sirven y cuando tomarlosAdemÃ¡s entenderÃ;s quÃ© suplementos son los mÃ¡s adecuados, para quÃ© sirven y por quÃ© y cuÃ¡ndo tomarlos.El autor Chema Arguedas, es el entrenador ciclista y experto en nutriciÃ³n con mayor Ã©xito de habla hispana. En su portal www.planificatuspedaladas.com podrÃ;as seguir creciendo como ciclista.

Book Information

File Size: 36995 KB

Publisher: Chema Arguedas; 2 edition (February 12, 2013)

Publication Date: February 12, 2013

Sold by:Â Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00BFHVEOI

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #498,403 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #44
inÂ Books > Libros en espaÃ±ol > Al Aire Libre y La Naturaleza #82 inÂ Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Deportes #165 inÂ Books > Libros en espaÃ±ol > Deportes

Customer Reviews

Muy buen libro, el autor da muestra de su conocimiento y lo pone en un lenguaje de muy fÃ;jcil comprensiÃ³n.No puse 5 estrellas porque tiene algunos errores de ediciÃ³n, pero el contenido es excelente.

En un mi libro muy recomendable, se entiende todo a la perfección y la redacción del autor hace que no se vuelva fastidiosa su lectura

Muy buen contenido en un lenguaje ameno. Soy novato en el tema y me resultó muy fácil de comprender y de poner en práctica.

buen libro he comprado los tres y me ayuda a balancear mis comidas y a saber qué comer antes de una salida o competencia.

easy to understand and very entertaining read... muy ameno el Chema

[Download to continue reading...](#)

Alimenta tus Pedaladas - Alimentación para Ciclismo: Nutrición y Dietas para el Entrenamiento Ciclista (Spanish Edition) Disfruta del Ciclismo al máximo aplicando las técnicas de entrenamiento de Planifica Tus Pedaladas. Descubrirás otro ciclismo cuando comiences a entrenar ... Pl: Entrenamiento Ciclismo (Spanish Edition) Pedaladas Bajo Techo - Guía de entrenamiento ciclista para Rodillo: Entrenamiento para ciclismo Indoor (5) (Spanish Edition) Planifica Tus Pedaladas BTT - Entrenamiento Ciclista: Mountain Bike (Spanish Edition) El Programa Completo de Entrenamiento de Fuerza para Nadadores: Aumente su resistencia, velocidad, agilidad, y fortaleza, a través del entrenamiento ... y una nutrición apropiada (Spanish Edition) Cómo ahorrar y gestionar tus ahorros: Aprende a invertir tus ahorros y trucos de internet para ahorrar y aumentar tus ingresos (Spanish Edition) Manual de entrenamiento del ciclista (Bicolor) (Deportes nº 12) (Spanish Edition) Al Rescate de tu Nuevo Yo: Consejos De Motivación Y Nutrición Para Un Cambio De Vida Saludable Spanish: To The Rescue Of A New You: Advice for a healthy lifestyle change (Spanish Edition) GOLF ENTRENAMIENTO FÍSICO Y NUTRICIONAL: GOLF : LOS GRANDES SECRETOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO Y NUTRICIONAL (Spanish Edition) Creando al Mejor Ciclista: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores ciclistas profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) LA GORDURA NO ES SU CULPA: DESCUBRA SU TIPO METABÓLICO Y LIBERESE DE LAS DIETAS PARA SIEMPRE (Spanish Edition) 21 Mejores Dietas de Desintoxicación para Bajar de Peso, Aumentando la Energía y Rejuveneciendo el Cuerpo (Spanish Edition) Sexy en 7 Días: Dieta Saludable Para Bajar De Peso (Dietas, Dieta Paleo, Dieta HCG) (Spanish Edition) Alimenta tu cerebro: El sorprendente poder de la flora

intestinal para sanar y proteger tu cerebrode ...de por vida (Spanish Edition) Medicina del Ciclismo (Spanish Edition) Alimentacion y fuerza / Power Eating: Periodizacion de la Dieta para Conseguir Maximo Rendimiento y Desarrollo Muscular / Build Muscle Boost Energy Cut Fat (Spanish Edition) Bueno para comer / Good to Eat: Enigmas de alimentacion y cultura / Enigmas of Food and Culture (Spanish Edition) La Mejor Dieta Anti-Cancer: Descubra Las Mejores Recetas Anticancer: Descubra Como Alimentarse Bien Para Prevenir el Cancer y La Mejor Alimentacion Anti Cancer (Spanish Edition) AlimentÃ¡ndose bien durante el cÃ¡ncer / Eating Well Through Cancer (Spanish Edition) AlimentaciÃ³n hospitalaria. Tomo 2. Dietas hospitalarias: 1 (Spanish Edition)

[Dmca](#)