

Voglio correre. Allenamento e alimentazione: come diventare più veloci, più resistenti, più magri



Collana:	Pickwick
EAN:	9788868361341
Pagine:	352 p., ill.
Anno edizione:	2014
Autore:	Enrico Arcelli
Editore:	Sperling & Kupfer
Category:	Salute
In commercio dal:	18/03/2014

[Voglio correre. Allenamento e alimentazione: come diventare più veloci, più resistenti, più magri.pdf](#)

[Voglio correre. Allenamento e alimentazione: come diventare più veloci, più resistenti, più magri.epub](#)

Enrico Arcelli spiega cosa fare per migliorare e aumentare benessere e performance, e fornisce risposte personalizzate ai principianti e agli agonisti per perfezionare e rendere più efficiente il modo di correre. Ci sono momenti in cui anche tu vorresti mollare tutto e cambiare vita.

Magari solo per dimenticare stress e preoccupazioni e sentirti libero, leggero, felice. Una soluzione c'è: correre. L'effetto è garantito: perdi peso, torni in forma, stai meglio e sei al settimo cielo. È per questo che la corsa è diventata per tantissimi una passione e una gioia irrinunciabili. Se stai pensando di cominciare, se vuoi diventare un corridore più veloce e resistente, se hai intenzione di affrontare la tua prima maratona, in questo libro scoprirai tutto ciò che ti serve per raggiungere gli obiettivi prefissati. Tecnica, programmi di allenamento, alimentazione, integratori, abbigliamento, dispositivi tecnologici: troverai i consigli dettagliati e aggiornati di uno dei maggiori esperti sulla corsa. Enrico Arcelli - autore de "Il nuovo Correre è bello", medico dello sport, dietologo e preparatore di moltissimi atleti di vertice - spiega cosa fare per migliorare e aumentare benessere e performance, e fornisce risposte personalizzate ai principianti e agli agonisti per perfezionare e rendere più efficiente il modo di correre. Ma sa anche individuare gli errori che si possono commettere inconsapevolmente

e che rischiano di compromettere le prestazioni o causare infortuni.

Elementi di nutrizione. Spesso chi inizia a correre lo fa esclusivamente per dimagrire. Negli articoli precedenti ho parlato di: cosa e quali sono i somatotipi e come riconoscere il. Eccoci all'ultima parte di questa miniserie dedicata ai somatotipi. Non intendiamo dilungarci sulle nozioni più elementari della nutrizione. Spesso chi inizia a correre lo fa esclusivamente per dimagrire. Eccoci all'ultima parte di questa miniserie dedicata ai somatotipi. 5. Concetti come i "LARN" (Livelli di Assunzione. Spesso chi inizia a correre lo fa esclusivamente per dimagrire. Spesso chi inizia a correre lo fa esclusivamente per dimagrire. Il controllo del peso è sicuramente un aspetto importante, ma la corsa riserva a chi la pratica 10. Negli articoli precedenti ho parlato di: cosa e quali sono i somatotipi e come riconoscere il. Il controllo del peso è sicuramente un aspetto importante, ma la corsa riserva a chi la pratica 10. Eccoci all'ultima parte di questa miniserie dedicata ai somatotipi. Il controllo del peso è sicuramente un aspetto importante, ma la corsa riserva a chi la pratica 10. Il controllo del peso è sicuramente un aspetto importante, ma la corsa riserva a chi la pratica 10.