

Bausch / Congia

Echte Bullen fressen Gras

Vegane Ernährung in Sport und Rehabilitation

Die Thematik der veganen Ernährung hat in den vergangenen Jahren zunehmend an Popularität gewonnen. Jedoch sind sich Experten bis dato noch nicht darüber einig, inwiefern eine vegane Ernährung für Sportler und Sportlerinnen einen positiven Einfluss haben kann. Dieses Buch erklärt in einer verständlichen Art und Weise, welche Vorteile eine vegane Ernährung hat und wie sie sich auf den Organismus auswirkt. Ebenso wird auf die Effekte einer pflanzlichen Ernährungsweise in Sport und Rehabilitation eingegangen. Dieses Buch stellt eine Verbindung zwischen Sportphysiotherapie und Ernährung her und bündelt somit das Fachwissen.



14,90 €

13,93 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783790510737

Medium: Buch

ISBN: 978-3-7905-1073-7

Verlag: Richard Pflaum

Erscheinungstermin: 21.11.2018

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2018

Produktform: Kartoniert

Seiten: 195

Format (B x H): 170 x 240 mm

