

image not found or type unknown



Sport Smoothies

Fern Green

Fecha de publicación:

10/04/2018

¡69 recetas de smoothies ideales para deportistas!

Sello Editorial:

Lunweg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola

Escudero

Teléfono: 91 423 37

11

Email:

lescudero@planeta.es

En este libro encontrarás 69 recetas de batidos ideales para consumir antes, durante y después de tu práctica deportiva. Los ingredientes seleccionados contienen los nutrientes, glúcidos, materias grasas y proteínas necesarios según el momento o finalidad del entrenamiento. Hay smoothies ideales para antes de entrenar o para consumir durante el calentamiento, otros para recuperarse tras el esfuerzo, favorecer el trabajo muscular, estimular la concentración o darte un chute de energía. ¡Disfruta de su delicioso sabor mientras cuidas tu cuerpo!

Fern Green