

image not found or type unknown



Alimenta tus metas

Marta Castroviejo

Fecha de publicación:

20/10/2021

Guía de nutrición para mujeres activas

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Guía de nutrición para mujeres activas

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email:

lfernandez@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL
Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email:

drubio@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL
Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email:

lpaunero@planeta.es

Todos los aspectos que una mujer deportista debe tener en cuenta para cuidar su salud y mejorar su rendimiento se encuentran en **Alimenta tus metas**. Desde las necesidades nutricionales de las mujeres deportistas, los errores más comunes que suelen cometerse y sus consecuencias, cómo puede la nutrición mejorar el rendimiento deportivo, qué se debe consumir antes, durante y después del ejercicio, la utilidad de los suplementos o la influencia del ciclo menstrual, los viajes o las condiciones climáticas son algunos de los aspectos que se tratan en este completo manual.

Escrito por la nutricionista, científica y atleta, **Marta Castroviejo**, incluye las distintas etapas de la vida de la mujer deportista y cómo cuidar otros factores esenciales para la salud como son el descanso, la salud mental y el buen funcionamiento del sistema inmunitario.

Una guía práctica y amena escrita con rigurosidad científica para que toda mujer deportista pueda disfrutar de la dieta y el deporte con salud.

Marta Castroviejo

Marta Castroviejo es una apasionada de la ciencia, la nutrición y el deporte. A sus 28 años, es doctora en Bioquímica, Biología Molecular y Biomedicina, graduada en Nutrición Humana y Dietética, también en Biotecnología y con un máster en Inmunología Avanzada. Dentro del ámbito nutricional, está especializada en nutrición para la mujer deportista, deportes de resistencia y alimentación basada en plantas en el deporte. Marta compagina su labor como nutricionista con la colaboración en proyectos de investigación, la docencia universitaria y el atletismo, pues es también corredora de fondo y participa en competiciones a nivel nacional. Además, asiste como ponente a congresos nacionales e internacionales y realiza una labor de divulgación a través de redes sociales y su propio blog.