



Alimenta tus metas

Marta Castroviejo

Guía de nutrición para mujeres activas

Guía de nutrición para mujeres activas

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.

Fecha de publicación:

20/10/2021

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

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.