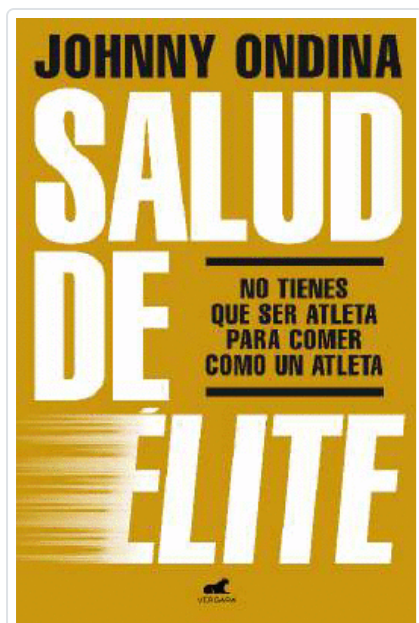


SALUD DE ÉLITE



Johnny Ondina

SINOPSIS

No tienes que ser atleta para comer como uno de ellos. Descubre a Johnny Ondina, el nutricionista de alto rendimiento. Todo empieza con la comida. Igual que, si a un coche diésel le metes gasolina, se estropeará el motor, si no comemos bien, también nuestro cuerpo empezará a darnos señales de que algo no funciona. Por eso, una alimentación equilibrada y personalizada es la base de cualquier deportista de alto nivel. Y vale, puede que tú no tengas que correr una maratón ni subir los Lagos de Covadonga en bicicleta. Pero también en tu día a día necesitas controlar los picos de energía, favorecer un buen descanso o mejorar el equilibrio emocional. Y eso es posible... con el combustible adecuado. Basado en años de experiencia en el deporte de élite, este libro es la respuesta para comenzar a alimentarnos de forma óptima, del desayuno a la cena. De la mano del nutricionista de atletas de alto rendimiento Johnny Ondina, aprenderemos a dejar de lado dietas innecesarias y a centrarnos en lo más importante: cuidar de nuestro cuerpo desde la base, como merece. Los primeros lectores han dicho... "Lo que me propone Johnny no es una dieta, sino un estilo de vida. Él hace que el camino sea fácil".

Saúl Níguez

"¿Qué hizo Johnny por mí? Les dejo algunos ejemplos: escoger mejor el tipo de cereal y cuándo tomarlo, manejar mucho mejor la hidratación pre y post partido, adecuar las cargas. Gracias a él, jugué hasta los 39 años al más alto nivel".

Tino Costa

"Un libro práctico, fácil de leer y, sobre todo, fácil de aplicar. No juzga, no impone y no promete milagros. Acompaña. Y eso se agradece mucho".

Gemma Marín...



Editorial	VERGARA
Materia	[VFMD] LA SALUD: DIETAS Y NUTRICIÓN
EAN	9788419820921
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	28/05/2026