

## ENTRENAMIENTO MEDITERRÁNEO

Un método para mejorar tu condición física y tu salud. ¡Si quieres, puedes!

ISBN: 978-84-16676-96-5  
 Referencia: 502140  
 Editorial: Tutor  
 Encuadernación: Rústica  
 Nº páginas: 272  
 Formato: 17 x 24 cm  
 Precio sin IVA: 28,80 €  
 Precio con IVA: 29,95 €  
 Autor: Raúl Notario

De todos es sabido que la dieta mediterránea está considerada una de las mejores y más saludables formas de alimentarse en el mundo. De hecho, el concepto mediterráneo está asociado, por muchos, a un estilo de vida saludable: ejercicio, descanso y buena alimentación.

Este libro presenta el método de su autor, Raúl Notario, basado en el entrenamiento funcional. Aborda con rigor y especificidad cada uno de los pilares en los que se fundamenta una vida sana, con lenguaje cotidiano, haciéndolo accesible a los profesionales

de las Ciencias del Deporte y a todos los que buscan mejorar su condición física, salud y calidad de vida.

En sus 11 capítulos hallarás información y consejos para mejorar tu condición física, tu descanso y, en definitiva, tu salud. También encontrarás más de 250 ejercicios para todos los niveles y situaciones, ilustrados con más de 500 fotografías, así como propuestas prácticas para configurar tus propias rutinas de entrenamiento.

Prólogo de David Guapo y Epílogo de Santiago Segura.



## NUTRICIÓN DEPORTIVA BASADA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

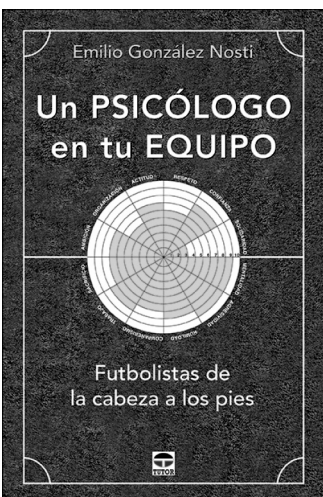
Nutrición vegetariana al alcance de todos

ISBN: 978-84-16676-94-1  
 Referencia: 500678  
 Editorial: Tutor  
 Encuadernación: Rústica  
 Nº páginas: 384  
 Formato: 17 x 24 cm  
 Precio sin IVA: 38,41 €  
 Precio con IVA: 39,95 €  
 Autores: Enette Larson-Meyer y Matt Ruscigno

¡Consigue los beneficios basados en los alimentos de origen vegetal! Únete a los miles de corredores, culturistas y deportistas de, prácticamente, cualquier disciplina que confían en los alimentos y bebidas elaborados sin productos de origen animal. En este libro, los autores combinan décadas de investigaciones basadas en evidencias con su experiencia personal, trabajando con –y como– deportistas veganos y vegetarianos, para ofrecerte una fidedigna y completa explicación de cómo, cuándo y porqué necesitas un plan de ingesta de nutrientes, con el que hacer una provisión nutricional adecuada durante tu programa de entrenamiento y de competición.

Aprende cómo obtener las cantidades adecuadas de todos los ma-

cronutrientes esenciales, vitaminas y minerales, a la vez que cubres tus necesidades calóricas personales. Consigue información sobre las keto dietas, consejos para optimizar tu salud ósea y tu ingesta de hierro, así como las instrucciones para elaborar tus propias bebidas de reposición de fluidos. Sigue la inspiración de los atletas que comparten cómo tuvieron éxito en sus deportes siguiendo un modo de alimentarse basado en alimentos de origen vegetal. Disfruta con las recetas para entrenar, competir y cubrir tus necesidades nutricionales diarias, y utiliza los planes de comida personalizados y las estrategias de entrenamiento para aportar el combustible adecuado a tu cuerpo.



## UN PSICÓLOGO EN TU EQUIPO

Futbolistas de la cabeza a los pies

ISBN: 978-84-16676-98-9  
 Referencia: 500680  
 Editorial: Tutor  
 Encuadernación: Rústica  
 Nº páginas: 96  
 Formato: 15 x 23 cm  
 Precio sin IVA: 12,02 €  
 Precio con IVA: 12,50 €  
 Autor: Emilio González Nosti

El fútbol se exterioriza en los pies, pero comienza en la cabeza. Para ser un jugador extraordinario, es decir, de los pies a la cabeza, el orden del procesamiento es a la inversa, de la cabeza a los pies. En deporte nos han mostrado cómo medir y entrenar todas las fuerzas y habilidades posibles: velocidad, explosividad, fuerza máxima... Pero nadie, hasta ahora, nos ha enseñado a entrenar la única fuerza que mueve el mundo, la de la voluntad, generada por el "músculo" más potente, el cerebro.

Este libro explica, desde la experiencia de su autor, Emilio González

Nosti, cómo trabajar eficazmente aspectos psicológicos de los futbolistas de todos los niveles: desde fútbol base hasta profesionales, y aplicable a todas las disciplinas deportivas de equipo. Aborda, entre otros, aspectos como: pretemporada, capitanes, preparar psicológicamente al equipo para competir, entrenamientos, en el partido, dinámicas, suplentes y gestión del talento.

Prólogo de Joaquín Alonso y Epílogo de Joaquín Valdés.