

INCREDIBILMENTE IN FORMA
Sport e nutrizione per stare bene
di **Mattia Cappelletti & Michela Carola Speciani**



La nutrizione e lo sport sono entrambi essenziali per lo sviluppo e il mantenimento di un'ottimale salute e forma fisica.

Anche presi singolarmente, la corretta attività fisica e un'alimentazione sana portano dei vantaggi, ma i migliori risultati per l'efficace conquista della forma e del benessere si hanno quando sport e nutrizione vengono utilizzati insieme.

Questo libro nasce proprio per accompagnare il lettore verso una "incredibile", "impensata", "insperabile" forma fisica e salute, grazie all'azione sinergica di sport e nutrizione e delle più recenti evidenze scientifiche.

È un libro per tutti: per l'atleta - o aspirante tale - che vuole migliorare le proprie performance, per l'adolescente che vuole procedere in modo sano verso l'età adulta, per la donna in menopausa che vuole ritrovare la propria massa magra, per chi si avvicina allo sport - e/o alla nutrizione - per la prima volta e anche per chi, semplicemente, cerca una guida facile ed efficace per migliorare la propria salute e forma fisica.

Il libro ha l'obiettivo di fornire in modo semplice e chiaro gli strumenti da usare per ottenere risultati "incredibili" con il minore sforzo possibile.

Tutto questo attraverso una solida base scientifica tradotta in un linguaggio facile, esempi pratici in abbondanza e numerose foto a colori.