

L'ALIMENTAZIONE

di Enrico Arcelli e Stefano Righetti

Educare all'alimentazione specialmente nella fase di crescita del giovane sportivo è uno degli obiettivi di questa pubblicazione curata da Enrico Arcelli e da Stefano Righetti. In particolare si concentra sulle specialità del mezzofondo, fondo e marcia, esaltando le necessità, focalizzando gli errori, rilasciando una chiara spiegazione degli aspetti generali dell'alimentazione per il corpo umano.