

¿Como lograr mejor definición Corporal?

¿Como ganar masa muscular?

Suplementos, ¿Cuales?

Aquellas personas que comienzan una rutina de actividad física intensa (especialmente de fuerza y resistencia) y llevan una dieta vegetariana, en general temen la falta de energía o no incorporar los nutrientes esenciales para tener un mejor rendimiento y aumentar su masa muscular.

Este material aporta información práctica acerca de cómo calcular las calorías necesarias según el tipo corporal y la actividad a realizar, así como recetas de batidos proteicos veganos, waffles proteicos y modelos de menús.

Recetas de batidos proteicos veganos,  
waffles veganos,  
proteína vegetal casera



ACERCA DEL AUTOR

**Maria Irene Pena**

Medica Peditra

Fitoterapeuta

Nutrición Orthomolecuar



SCAN ME

**VERDAD  
PRESENTE**



# ALIMENTACIÓN VEGETARIANA PARA DEPORTISTAS

Dra. M. Irene Pena

