

## INDICE

<b>Introducción</b>	5
1. ¡Cárguese de energía! Combustible para la práctica del ejercicio	7
2. El poder de los carbohidratos	39
3. Proteínas. ¿Un centro de fuerza?	61
4. Vitaminas, minerales y suplementos	81
5. Otras píldoras y pócimas	109
6. ¡Beba y este contenido!	121
7. La grasa	145
8. Control de peso	165
9. Aumento de peso	193
10. Trastornos alimentarios	199
11. Poniendo todo en practica	211
12. Recetas de cocina	229
<b>Índice de materias</b>	285