



Dieta para runners

Lucía Bultó, Elena Maestre

Los mejores consejos nutricionales para preparar adecuadamente cualquier tipo de prueba de running

¿Estás pensando en correr tu primer maratón? ¿Quieres participar en la próxima carrera de tu ciudad?

Seguramente ya te estás preparando físicamente, pero no tienes muy claro cuál es el mejor plan de nutrición para llegar de la mejor manera a la prueba. Dieta para runners es el libro que estabas buscando, con los mejores consejos y las mejores recetas para preparar de la mejor manera el antes, durante y después de cada prueba atlética que desees afrontar. Incluye además un test de para detectar el perfil y las necesidades nutricionales más adecuadas para cada corredor.

Fecha de publicación:

16/06/2016

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Lucía Bultó

Tiene un diplomado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Barcelona, un diplomado superior en Dietética y Nutrición por la Universidad de Nancy, Francia y es técnico especialista en Dietética y Nutrición Humana. Desde 1991 dirige el centro D·N en Barcelona, un centro de asesoramiento en dietética y nutrición.

Es especialista en alimentación y planes de nutrición individualizados para la población sana así como para aquella que precisa de requisitos especiales. Además, trata a deportistas de todos los niveles en su preparación y mejora de rendimiento.

Es docente habitual del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya y asesora a numerosas empresas de alimentación, lo que le otorga un gran conocimiento de productos y alimentos que facilitan el seguimiento de sus planes, caracterizados por su practicidad y fácil seguimiento.

Colabora en medios de comunicación como *La Vanguardia*, *El País*, *El Periódico de Catalunya*, *Men's Health* y *Dieta sana*, en los que defiende y reivindica la alimentación saludable huyendo de modas y tratamientos agresivos. También en las principales emisoras de radio y en diferentes canales de televisión.

Es autora de *Los consejos de Nutrinanny* (Planeta) y creadora de El método Lucía Bultó para el control de peso y la salud.



Elena Maestre

Tiene un diplomado en Enfermería por la Universidad Ramón Llull y otro en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Barcelona.

Además, cuenta con una maestría en TIC y es doctoranda de I+D+i EHEALTHLAB (Laboratorio de e-Salud) de la UOC, es también secretaria de la Asociación de alimentación clínica de la Academia de Ciencias médicas de Catalunya.

Colabora desde 2004 en el centro D·N junto a Lucía Bultó. Realiza asimismo seguimiento dietético personalizado y asesoramiento nutricional de patologías desde un punto de vista holístico.

Es profesora colaboradora del campus de Bellvitge de la Universidad de Barcelona en grados y maestrías en el campo de la nutrición y alimentación y docente habitual del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.