

RECUPERACIÓN REAL

Christie Aschwanden

Mitos y verdades que todo deportista, de cualquier nivel, debe conocer para rendir mejor.

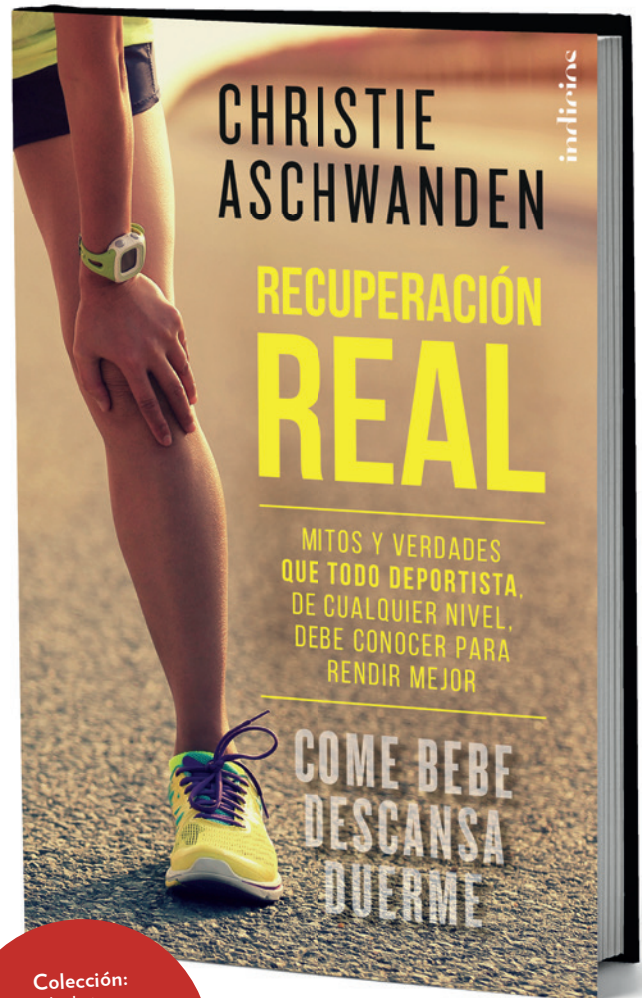
Un libro muy divertido, escrito con gran sentido del humor, que explica la fisiología que determina cómo nuestro cuerpo se recupera y adapta al ejercicio.

Su autora, Christie Aschwanden, expone qué se necesita para dominar los aspectos fundamentales de la recuperación y la ciencia que la estudia y pone en tela de juicio la industria y las modas que se han creado en torno al mundo de la recuperación deportiva.

Cada vez hay más personas que dedican tiempo a actividades deportivas, desde profesionales a aficionados de fin de semana que buscan estar en forma. Todos ellos tienen que lidiar con la recuperación física para mejorar su rendimiento. Han aparecido en los últimos años en el mercado, decenas de productos, servicios y tratamientos que prometen ayudar al cuerpo a recuperarse mejor y así obtener una ventaja deportiva.

En este entretenido libro, la autora que es bióloga, periodista y ex deportista olímpica, evalúa y analiza las distintas técnicas y productos de recuperación y desentraña qué hay de cierto y qué de falso en cada uno de ellos. Además lo expone con mucho sentido del humor y rigurosidad científica.

Un libro imprescindible para cualquiera que haga deporte, tenga el nivel que tenga.



Colección:
Indicis
P.V.P.: 21 €
288 páginas
Lanzamiento:
octubre de 2019



Christie Aschwanden

Es la redactora de ciencias del sitio *FiveThirtyEight*, además de columnista en el *Washington Post* y otros medios tradicionales. Ha sido deportista olímpica de esquí y de ciclismo y está considerada una de las mejores periodistas científicas de Estados Unidos.

“ Christie Aschwanden es simplemente una de las mejores escritoras sobre ciencia del mundo. *Recuperación real* es la guía definitiva para atravesar la jungla salvaje de los reclamos científicos (y pseudocientíficos) de una industria que mueve billones de dólares. ”

David Epstein. Autor de *El gen deportivo* y *Range*