

# Tratamiento natural del cansancio en el deporte

publicado a la(s) hace un minuto por Jose Luis



[Comprar Libro](#)

## Tratamiento natural del cansancio en el deporte

**August Keithley**

El cansancio, la fatiga prematura y la lenta recuperación física después del ejercicio, son la trilogía del rendimiento físico que más preocupa al deportista, pues le suponen la imposibilidad para rendir adecuadamente. Y estos males llegan frecuentemente a cualquier persona, sea profesional o amateur, e incluso podríamos afirmar que con mayor frecuencia al bien entrenado, pues sus exigencias son mayores. Aunque el entrenamiento físico y táctico son el puntal de un buen resultado deportivo, la parte que cumplen los alimentos y los suplementos dietéticos no está suficientemente comprendida. El deportista actual, temeroso de evitar cualquier sustancia que sea considerada doping o al menos perjudicial, no aprovecha

todo el enorme caudal de conocimientos existentes sobre cómo aumentar la resistencia física. Este libro supone una puesta al día de todo cuanto sabemos sobre cómo evitar el cansancio y aumentar el rendimiento.

**AUGUST KEITHLEY** fue en tiempos deportista de élite en atletismo. Cuando abandona la práctica deportiva, se matricula y posteriormente doctora en Medicina Deportiva por la Universidad Pública de Idaho. Fija su residencia en Pocatello, donde ayuda y cuida la salud de los deportistas y de la universidad. Este trabajo es una síntesis de su trabajo de campo durante los 15 últimos años.