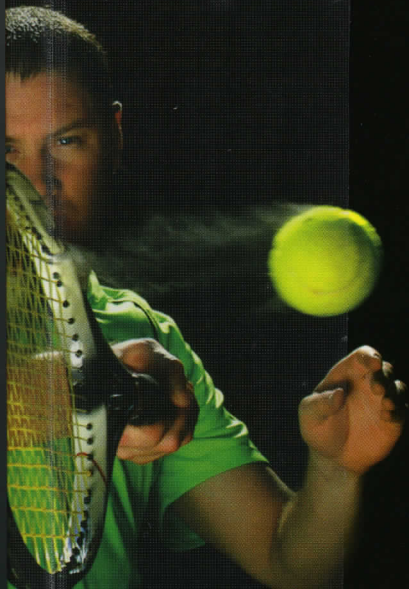


Nutrição, Exercício e Saúde

PEDRO TEIXEIRA
LUÍS BETTENCOURT SARDINHA
J.L. THEMUDO BARATA



Índice

Lista de Autores	XI
Prefácio	XIII
<i>Francisco George, Director-Geral da Saúde</i>	
Nota Introdutória	XV
Lista de Abreviaturas	XVII
I. Nutrição e Alimentação Saudável	1
<i>Cláudia Minderico e Pedro Teixeira</i>	
II. Bioenergética	83
<i>José Luís Themudo Barata</i>	
III. Adiposidade Corporal: Métodos de Avaliação e Valores de Referência	135
<i>Analiza Mónica Silva e Luís Bettencourt Sardinha</i>	
IV. Actividade Física e Saúde Cardiovascular	181
<i>Luís Bettencourt Sardinha</i>	
V. Nutrição, Alimentação e Controlo de Peso	237
<i>Pedro Teixeira</i>	
VI. Nutrição para o Atleta Jovem e Adulto	277
<i>Luís Horta</i>	
VII. Nutrição, Exercício e Saúde na Rapariga e na Mulher	315
<i>Fátima Baptista e Nanna Meyer</i>	
VIII. Suplementos Nutricionais Ergogénicos e para o Emagrecimento	379
<i>Paulo Armada da Silva, Teresa Branco e Pedro Teixeira</i>	
Índice Remissivo	411