



www.publicacions.ub.edu

El dimarts 16 d'abril, a les 19.30 h, presentarem el llibre *Esport i salut. Què hi diu la ciència?*, de Manuel Suárez.

En l'acte intervindran Emma Roca, bioquímica i campiona del món de raids d'aventura, i l'autor.

Us esperem a l'Espai Ermengol (Carrer Major, 8, la Seu d'Urgell).

Fins a quin punt l'esport d'alt nivell és saludable? Es poden assolir les marques actuals sense l'ajut de les noves tecnologies? Tenen límit, els rècords? La ingestió de proteïnes fa augmentar la musculatura? Quin tipus d'exercici físic poden practicar les embarassades? L'esport mou passions col·lectives i també individuals, planteja reptes que exigeixen entrenar-se durament i, fins i tot, porta alguns esportistes a prendre substàncies que els poden malmetre la salut. En els últims anys la ciència de l'esport ha proporcionat informació que permet millorar el rendiment i convida a reflexionar sobre els objectius de la pràctica esportiva.

Tant si sou esportistes com si feu exercici regularment, i també si sou persones més aviat sedentàries, en aquest llibre trobareu les claus per millorar la vostra condició física d'una manera profitosa i saludable.