

Tags: Medicina e salute in montagna. Prevenzione, cura e alimentazione per chi pratica gli sport alpini libro pdf download, Medicina e salute in montagna. Prevenzione, cura e alimentazione per chi pratica gli sport alpini scaricare gratis, Medicina e salute in montagna. Prevenzione, cura e alimentazione per chi pratica gli sport alpini epub italiano, Medicina e salute in montagna. Prevenzione, cura e alimentazione per chi pratica gli sport alpini torrent, Medicina e salute in montagna. Prevenzione, cura e alimentazione per chi pratica gli sport alpini leggere online gratis PDF

---

## **Medicina e salute in montagna. Prevenzione, cura e alimentazione per chi pratica gli sport alpini PDF**

**Annalisa Cogo**



*Questo è solo un estratto dal libro di Medicina e salute in montagna. Prevenzione, cura e alimentazione per chi pratica gli sport alpini. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Annalisa Cogo  
ISBN-10: 9788820366773  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 1812 KB

**DESCRIZIONE**

Il volume affronta tutti i più importanti argomenti riguardanti la salute in montagna: le caratteristiche del clima di montagna e le risposte dell'organismo alle mutate condizioni ambientali; le differenze nella capacità di esercizio tra la bassa e l'alta quota; il mal di montagna e le altre patologie legate all'ambiente con tabelle per la prevenzione e il trattamento; la preparazione, l'allenamento e l'alimentazione, sia per affrontare semplici escursioni, sia per trekking più impegnativi; la possibilità per persone con patologie croniche di andare in montagna; gli accorgimenti necessari per far vivere bene la montagna ai bambini. Questa nuova edizione, completamente aggiornata, si arricchisce di un prezioso contributo di Tona Sironi, tibetologa, scrittrice e pioniera dell'alpinismo femminile in Italia.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Medicina e salute in montagna. Prevenzione, cura e alimentazione per chi pratica gli sport alpini Autore: Annalisa Cogo Anno: 2009 Prezzo: 19.90 EUR

Medicina e salute in montagna. Prevenzione, cura e alimentazione per chi pratica gli sport alpini HOEPLI AUTORE Cogo, Annalisa. Edizione: 2012; Pagine: 225

Medicina e salute in montagna. Prevenzione, cura e alimentazione per chi pratica gli sport alpini PDF, ePub eBook, Annalisa Cogo, 4.5, Dalla secondaterza di copertina ...

**MEDICINA E SALUTE IN MONTAGNA. PREVENZIONE, CURA E ALIMENTAZIONE PER  
CHI PRATICA GLI SPORT ALPINI**

[Leggi di più ...](#)