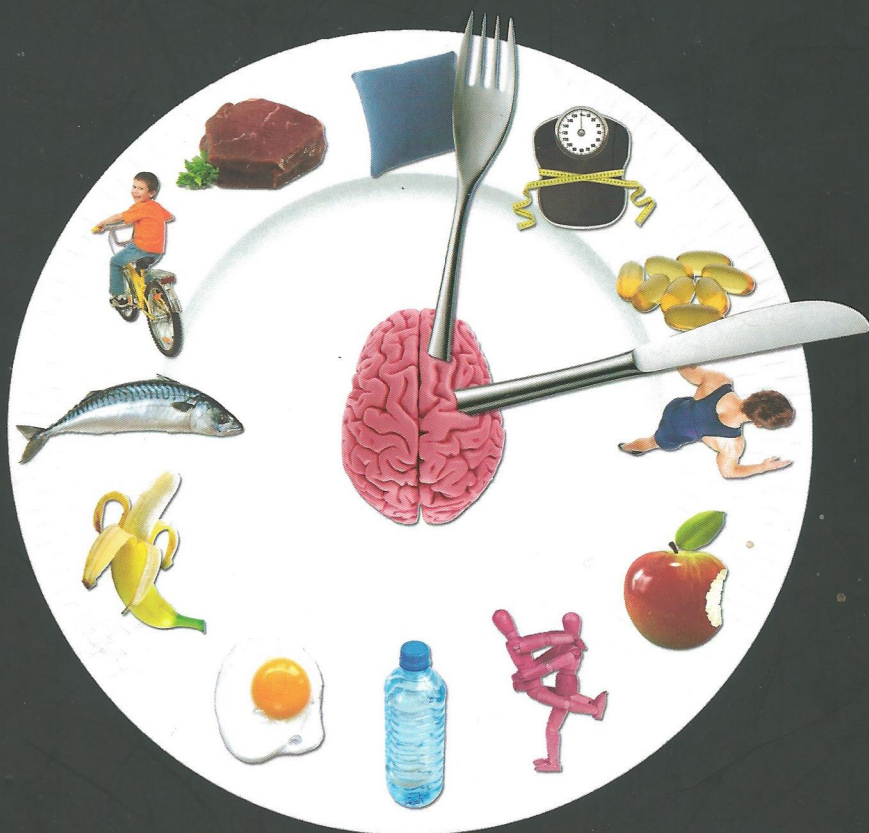


OLIVIER BOURQUIN

LA PERFORMANCE SUR MESURE

Sport, santé, libido, poids, sommeil,
tout passe par le cerveau et la nutrition



GUIDE
FAVRE

Être en bonne santé aujourd'hui ne signifie plus «ne pas être malade», mais bénéficier de la plénitude de son bien-être physique et psychologique.

Capacités sportives, bien-être, libido, poids, dynamisme, tout passe par le cerveau et la nutrition. L'alimentation nous fournit notre énergie, renouvelle en permanence nos cellules et participe à tous nos métabolismes. Elle est notre «booster» naturel.

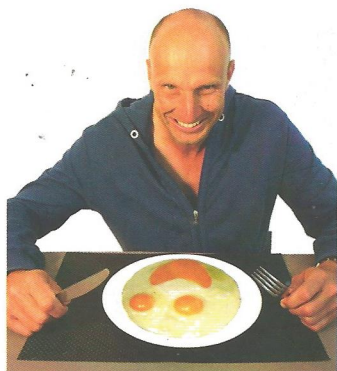
Cholestérol, produits laitiers, surpoids, excès de sucres et de sel, alcool, carences, produits light, régimes, allergies, gluten, etc. : nous sommes influencés par nombre de fausses croyances et des mauvaises habitudes qu'il est grand temps de changer grâce à l'approche globale, simple et moderne d'Olivier Bourquin. Elle prend en compte :

- **la rythmonutrition** : nos cellules sont constamment remplacées sur une base horaire journalière, hebdomadaire ou mensuelle assez précise.
- **la neuronutrition** : tout part du cerveau, c'est la tour de contrôle de notre organisme. Il fait passer des milliers de messages en direction ou en provenance de toutes les parties de notre corps.
- **la micronutrition** : la valeur nutritionnelle des aliments ayant considérablement baissé ces dernières années, il est indispensable de s'intéresser aux manques de vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras, acides aminés de chaque individu.
- **la détoxification** : tout ce qu'on ingère passe par le foie pour être filtré, épuré puis diffusé dans le sang.
- **la neurotypologie** : quatre profils psychologiques permettent de déterminer ses propres préférences, son fonctionnement naturel et son neurotransmetteur dominant, qu'il faudra nourrir pour être plus performant.

Une méthode efficace qui, conjuguée à une activité physique régulière, permettra notamment de renforcer le cartilage et le squelette, vaincre la dépression, faciliter la digestion, aider à dormir, faire tomber la tension, renforcer le mental.

Ce guide offre de nombreuses idées de repas pour tout un chacun ainsi que des conseils sur l'alimentation du sportif, le tout sans se prendre la tête !

De formation universitaire en préparation physique et en nutrition, Olivier Bourquin a été durant plusieurs années chef de la préparation physique de la Fédération suisse de tennis. Son expérience l'a logiquement amené à s'intéresser aux aspects nutritionnel et micronutritionnel, trop souvent oubliés dans le contexte de l'entraînement et de la santé. Il collabore avec de nombreuses grandes entreprises, donne des conférences et dispense des formations à l'étranger pour différents organismes de formations.



ISBN 978-2-8289-1438-7



9 782828 914387