GUIDE DE NUTRITION DU TRAILEUR

Conseils et recettes pour une alimentation adaptée à l'endurance

Alexandre Giora

Éditions du Chemin des Crêtes

La nutrition comme facteur principal de performance en trail, c'est la démonstration faite par cet ouvrage accessible à tous. Alliant conseils pratiques, explications scientifiques et témoignages de traileurs de tous niveaux, il vous aide à gérer au mieux votre alimentation durant la phase d'entraînement, pendant la course et durant la phase de récupération. Écrit par une équipe composée d'un sportif confirmé, d'un médecin, d'un coach et d'une diététicienne, il traite de l'ensemble des thématiques liées à la nutrition du traileur : filières énergétiques, index glycémique, stock de glycogène, aliments riches en vitamines et minéraux, ravitaillement, trouble digestif, hydratation... Le livre comporte également des menus et 80 recettes destinés aux traileurs.

Avec le *Guide de nutrition du traileur*, boostez vos performances grâce à votre alimentation !

Alexandre Giora est ingénieur en agroalimentaire. Sportif depuis toujours, il pratique notamment la randonnée, le trail et le triathlon.

24 €

Imprimé en France

9 791095 743057