

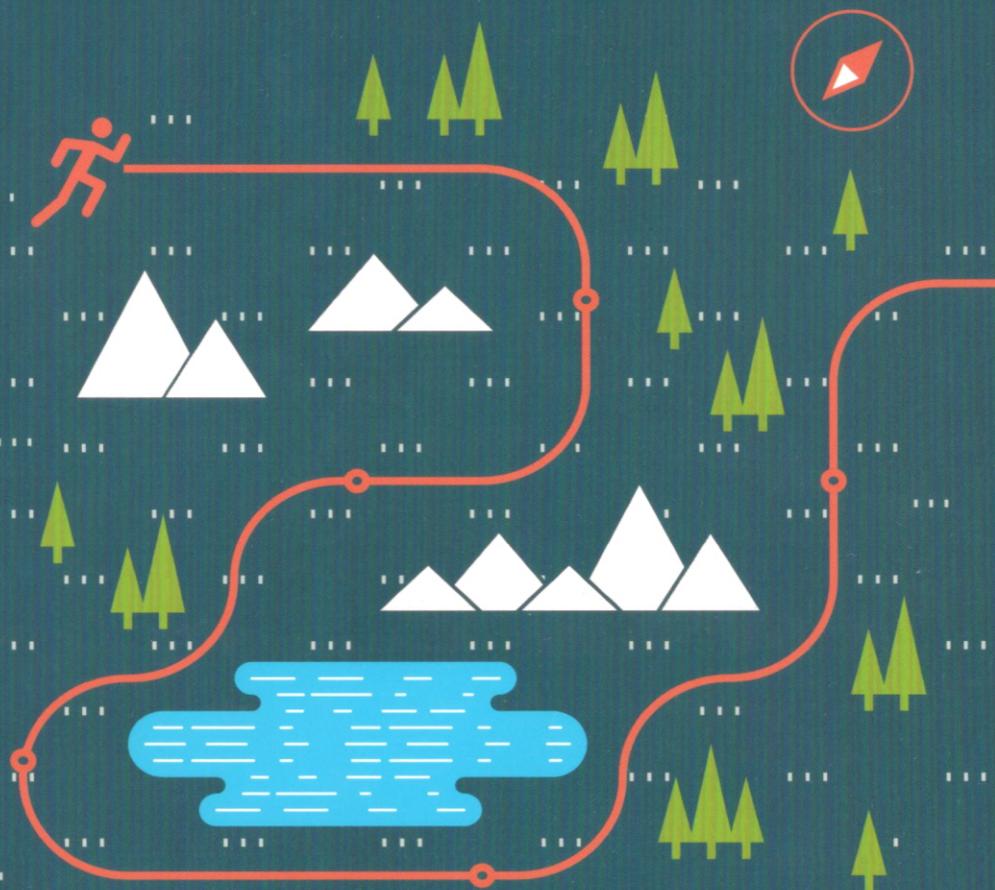
NICOLAS AUBINEAU

AURÉLIA TRUËL



TRAIL

Coaching nutrition



MANGO

Optimisez vos performances grâce à une alimentation adaptée !



- Un programme de nutrition avant, pendant et après l'effort.
- Des recettes adaptées.
- Des conseils pour éviter les déficiences pendant la course.
- Des explications pour mieux comprendre la nutrition du sport.

En bonus les conseils de pro d'Aurélia Truel, membre de l'équipe de France championne du monde de trail.



15 €



9 782317 015625

www.mangoeditions.com

MDS : 63428