

JÉRÔME AUGER / D^R CHRISTOPHE DELONG

SPORTIFS

VOTRE ALIMENTATION SUR-MESURE



hachette

SPORTIFS

VOTRE ALIMENTATION SUR-MESURE

Tout sportif doit identifier ses besoins, assurer un suivi optimal de son alimentation au quotidien et dans les moments clés de la compétition.

Un kinésithérapeute et un médecin du sport vous conseillent pour adapter votre alimentation à votre pratique sportive.



➤ La dépense d'énergie et vos besoins en glucides, lipides, protides, fibres, vitamines et minéraux, antioxydants.

➤ Les aliments adaptogènes comme compléments d'un régime équilibré.

➤ Les boissons à privilégier.

➤ Les menus types pour la préparation physique, la performance et la récupération.

SPORTIFS D'ENDURANCE, SPORTIFS DE FORCE, SPORTIFS DE L'EXTRÊME, SPORTIFS OCCASIONNELS...

Découvrez comment allier activité physique et alimentation saine pour maintenir votre poids de forme et votre performance.

20 € Prix TTC France

73-9044-8

11-2017

978-2-01-396489-0



9 782013 964890

hachette
PRATIQUE