LE GUIDE ULTIME DE NUTRITION SPORTIVE

ACCÉDEZ À L'EXPERTISE DU HAUT NIVEAU POUR BOOSTER VOS PERFORMANCES



CÉCILE GIORNELLI

LA NUTRITIONNISTE DES CHAMPIONS

Plus de 700 athlètes accompagnés

Préface de **Cédric Doumbé**

AMPHORA



Experte en nutrition sportive, **CÉCILE GIORNELLI** s'est notamment illustrée dans les sports de combat depuis plus de 12 ans. Avec 7 médailles olympiques, 31 titres européens et 50 titres mondiaux remportés par ses athlètes sur plus de 2700 compétitions, elle connaît parfaitement les exigences du très haut niveau et veut vulgariser son savoir pour le diffuser à tous les sportifs.

Quoi et quand manger en fonction de mes entraînements ? Comment perdre du poids sans perdre ma puissance ? Comment optimiser ma récupération pour performer plus régulièrement même 35 ans passés ? Comment augmenter ma prise de masse sans perdre mon explosivité ? Comment faire en sorte que mon cycle menstruel ne soit plus un frein dans ma progression ?

Vous trouverez dans ce *Guide ultime de la nutrition sportive* toutes les réponses aux questions que vous vous posez. Vous bénéficierez également de nombreuses informations théoriques et de conseils ultra-pratiques pour gérer votre nutrition en toute autonomie. Pour les sportifs, Cécile Giornelli, dite la nutritionniste des champions, vulgarise les dernières connaissances scientifiques, démystifie les idées reçues et simplifie une nutrition souvent rendue incompréhensible par la surinformation et les contradictions.

Que vous pratiquiez des sports d'endurance, d'équipe, d'explosivité, de force, de vitesse, de combat ou d'esthétique, elle vous donne la recette d'un rapport sain et optimisé à votre alimentation. Un livre complet, facile à comprendre, pour performer quel que soit votre niveau !



AMPHORA

24,95 €

9 782757 606681