

Mots clés: telecharger L'assiette du sportif pdf, L'assiette du sportif mobi, L'assiette du sportif epub gratuitement, L'assiette du sportif torrent, L'assiette du sportif lire en ligne.

L'assiette du sportif PDF

Ferreira, Coralie ; Heulin, Axel



Ceci est juste un extrait du livre de L'assiette du sportif. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Ferreira, Coralie ; Heulin, Axel

ISBN-10: 9782011356246

Langue: Français

Taille du fichier: 1759 KB

LA DESCRIPTION

Des conseils de nutritionniste et plus de 50 recettes équilibrées à consommer avant, pendant et après l'effort. Oubliez les préparations hyper-protéinées, les barres énergétiques toutes faites, les plats de pâtes avant l'effort ou les boissons de récupération trop chimiques. Voici enfin le livre de cuisine saine ET gourmande spécialement adaptée aux sportifs amateurs comme aux sportifs plus aguerris. La 1^{re} partie de l'ouvrage rédigée par Axel Heulin, nutritionniste du sport et membre de l'équipe de la "mission nutrition" de l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) donne des explications sur le pourquoi et le comment d'une alimentation équilibrée pour sportif, détaille les mécanismes et bienfaits de l'hydratation et la récupération pour tous les moments de la journée et pour les périodes de préparation de compétition. La 2^{de} partie propose des recettes saines et pleines de saveurs spécialement conçues pour les sportifs: Barres énergie aux céréales ;... Lire la suite Pains spéciaux, biscuits de récupération ; Boissons de l'effort, smoothies réconfortants ; Petits déjeuners biodynamiques... Autant de "carburants" sains et bien équilibrés à consommer avant, pendant et après l'effort, du petit déjeuner au dîner. Chaque recette comporte des indications sous forme de pictos : sans gluten/vegan/sans sucre/apport nutrition/à consommer 30 min avant ou après l'effort. La 3^e partie se focalise sur la préparation d'une compétition par typologie de sport : sport d'endurance, de force, de musculation ou de cardio. Tous les conseils et recettes pour améliorer sa performance en gardant un vrai confort digestif. Tout au long du livre, découvrez des témoignages et astuces nutrition de sportifs dans des belles double-pages de photos reportage. Les amateurs de tous types de sport, du running à la boxe, du yoga au surf, du basket au fitness en passant par la natation ou l'escalade, trouveront dans cet ouvrage des conseils et recettes qui combleront leur gourmandise et amélioreront leurs performances.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Découvrez des commentaires utiles de client et des classements de commentaires pour L'assiette du sportif: Recettes équilibrées avant/pendant et après l'effort ...

Recettes équilibrées avant/pendant et après l'effort, Conseils nutritionnels pour être au top, Idéa, L'assiette du sportif, Coralie Ferreira, Axel Heulin ...

Découvrez L'assiette du sportif - Recettes équilibrées avant, pendant et après l'effort le livre de Coralie Ferreira sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet ...

L'ASSIETTE DU SPORTIF

[Lire la suite...](#)