

Je mange quoi... quand je fais du sport PDF

Jean-Michel Cohen



Ceci est juste un extrait du livre de Je mange quoi... quand je fais du sport. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Jean-Michel Cohen

ISBN-10: 9782290136676

Langue: Français

Taille du fichier: 4028 KB

LA DESCRIPTION

L'auteur explique les grands principes de l'alimentation du sportif et propose des conseils, des idées de menus avec cinquante recettes illustrées adaptées à chacun en fonction de sa situation.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Je mange quoi, quand je fais du sport du Dr Jean-Michel Cohen, découvrez quels sont les aliments à éviter, ceux à privilégier lorsqu'on fait du sport et des ...

Grossir quand on fait du sport?! ... Le sport devient une excuse pour manger plus. ... sans quoi vous serez fatigué et moins performant.

Je mange quoi... quand je fais du sport, eBook de . Editorial: First. ¡Descárgate ya la versión de eBook!

JE MANGE QUOI... QUAND JE FAIS DU SPORT

[Lire la suite...](#)