

LA DESCRIPTION

#youarewhatyoueat : toutes les fitgirls le savent, un bon training = une bonne nutrition ! Pour booster sa forme, gagner en force et se sentir pleine de peps, Mon cahier Fitness food a concocté des menus équilibrés, healthy et ultra-gourmands qui répondent aux besoins des sportives pour les rendre encore plus performantes ! Repas, collations, boissons énergisantes... on adopte la powerfood ! Au programme :- Les principes de la Fit Food pour comprendre les besoins de l'organisme afin de lui apporter énergie, force et vitalité.- 3 x 2 semaines de menus fit food pour : se remettre en forme, avec une nutrition healthy, acido-basique et détox ; mincir avec les IG bas ; ou se muscler avec un programme food + sport spécifique.- Tous les sports et leurs besoins nutritionnels selon l'intensité, leurs aliments stars, et la nutrition pour les jours off.... Lire la suite- Les meal prep (le planning sport + food) pour bien gérer son alimentation et savoir quoi manger avant, pendant et après la séance quel que soit le moment de la journée.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Paru le 6 avril 2017 chez Solar - Broché, 96 pages d'Occasion ou neuf - Comparez les prix en ligne et achetez ce livre moins cher. ISBN 9782263148620.

La fit food healthy pour plus d'énergie, plus de performance, et plus de minceur ! #youarewhatyoueat : toutes les fitgirls le savent, un bon training = une bonne ...

Découvrez tous les livres de la collection Mon cahier. Livres, papeterie et produits culturels sur decitre.fr, 3ème libraire sur Internet avec un million de livres ...

MON CAHIER ; FITNESS FOOD

[Lire la suite...](#)