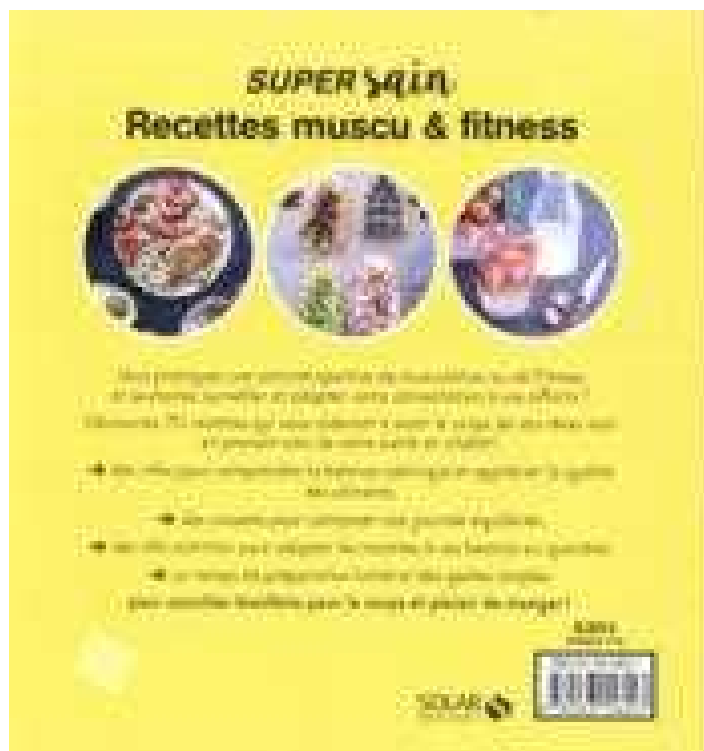


Mots clés: telecharger Les recettes muscu et fitness pdf, Les recettes muscu et fitness mobi, Les recettes muscu et fitness epub gratuitement, Les recettes muscu et fitness torrent, Les recettes muscu et fitness lire en ligne.

Les recettes muscu et fitness PDF

Laraison, Emilie



Ceci est juste un extrait du livre de Les recettes muscu et fitness. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Laraison, Emilie
ISBN-10: 9782263156427
Langue: Français
Taille du fichier: 4642 KB

LA DESCRIPTION

Dans ce livre, découvrez :- 70 recettes, simples et accessibles, élaborées avec les conseils d'un coach sportif, pour apprendre à composer des plats complets et équilibrés quand on est sportif.- des photos pour toutes les recettes.- des idées pour garder une alimentation saine avant, pendant ou après l'effort, mettant en scène des ingrédients variés et faciles à préparer.- des focus sur la nutrition et les bienfaits des aliments utilisés dans les recettes, adaptés aux exigences de la pratique du fitness et de la muscu.- une foire aux questions pour savoir comment : équilibrer sa balance calorique, apprécier la qualité des aliments (macronutriments et micronutriments), bien manger tout simplement, composer une journée type...- un placard idéal pour toujours avoir les produits indispensables sous la main.- un mémo de tous les bons réflexes au quotidien, complété d'un tableau des index glycémiques pour référence et des menus types sur une semaine.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Si vous en avez marre de manger des repas fades et tristes, cette rubrique devrait vous intéresser. Vous y trouverez des recettes faciles, rapides et savoureuses, à ...

Les recettes muscu et fitness - super sain, de Emilie LARAISON (Auteur). La collection « super sain » s'adresse au grand public et répond à une attente au...

Nombreuses recettes fitness au profil nutritionnel optimisé pour la musculation et le sport avec les produits nu3.

LES RECETTES MUSCU ET FITNESS

[Lire la suite...](#)