

Nutrition de la force PDF

Venesson, Julien



Ceci est juste un extrait du livre de Nutrition de la force. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Venesson, Julien
ISBN-10: 9782916878751
Langue: Français
Taille du fichier: 4041 KB

LA DESCRIPTION

Force athlétique, musculation, sports de combat, rugby, sprint, natation. comment se nourrir quand on pratique une activité physique qui exige force musculaire ou explosivité ? Pour la première fois, un guide utilise les concepts scientifiques les plus avancés pour proposer un programme nutritionnel complet adapté au morphotype de chacun. Le sportif y découvrira : Quel est son morphotype et quels sont ses besoins nutritionnels ? Comment mettre à profit les toutes dernières découvertes scientifiques pour se nourrir ? Comment prendre du muscle, maigrir ou perdre de la graisse ? Comment s'alimenter pour l'entraînement et pour la compétition ? Quels compléments alimentaires sont efficaces et lesquels éviter ?

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Nutrition de la force est un livre qui a été rédigé par Julien Venesson, journaliste scientifique, qui n'est plus à présenter. Avec plus de 5 livres à son ...

Découvrez Nutrition de la force le livre de Julien Venesson sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres disponibles en livraison rapide à ...

Au régime l'apport calorique diminue, c'est-à-dire que l'on mange moins. Manger moins signifie aussi manger moins de nutriments. De quels nutriments en ...

NUTRITION DE LA FORCE

[Lire la suite...](#)