

## Sportifs

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Sportifs [Texte imprimé] : votre alimentation sur-mesure / Jérôme Auger, Dr Christophe Delong

Auteur(s) : Auger, Jérôme (1981-....)

Autre(s) auteur(s) : Delong, Christophe

Editeur, producteur : Paris : Hachette bien-être, DL 2017  
(impr. en Espagne)

Description matérielle : 1 vol. (239 p.) : ill. en coul. ; 23 cm

ISBN : 978-2-01-396489-0

EAN : 9782013964890

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.208 8796 23

Note(s) : Index

Résumé ou extrait : Un kinésithérapeute et un médecin du sport vous conseillent pour adapter votre alimentation à votre pratique sportive. Sportifs d'endurance, sportifs de force, sportifs de l'extrême... Tout sportif doit identifier ses besoins, assurer un suivi optimal de son alimentation au quotidien et dans les moments clés de la compétition : La dépense d'énergie et vos besoins en glucides, lipides, protéides, fibres, vitamines et minéraux, antioxydants. L'alimentation haute densité nutritionnelle pour le sportif d'endurance. Les aliments adaptogènes comme compléments d'un régime équilibré. Les boissons à privilégier. Les menus types pour la préparation physique, la performance et dans la récupération. Sportif occasionnel soucieux de votre santé... Découvrez comment allier activités physiques et alimentation saine pour retrouver et maintenir votre poids de forme. Ce que vous mettez dans votre assiette détermine aussi vos performances.

Sujet - Nom commun : Sportifs -- Alimentation

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/82888907435.jpg>

Text alternatif image de présentation : 82888907435.jpg