

Notice pdf - Le B.A.-BA de la nutrition sportive

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Le B.A.-BA de la nutrition sportive / Christophe Baudrin

Auteur(s) : Baudrin, Christophe (....-....)

Publication : [Paris] : Vigot, DL 2025

Description matérielle : 1 volume (80 pages) : tableaux, couverture illustrée en couleurs ; 20 cm

ISBN : 978-2-7114-2768-0

EAN : 9782711427680

Classification décimale Dewey : 613.2 23

Résumé ou extrait : Comment allier nutrition et performance ? La nutrition sportive n'est pas réservée aux experts ! Que vous cherchiez à améliorer votre endurance, votre récupération ou votre force, la nutrition est un levier essentiel de la réussite sportive. Dans cet ouvrage, vous découvrirez les clés pour comprendre et optimiser votre alimentation en fonction de vos objectifs. Grâce à des conseils concrets et des stratégies simples à mettre en œuvre, vous apprendrez à : planifier vos repas avant, pendant et après l'entraînement, équilibrer vos apports en macronutriments ; éviter les erreurs nutritionnelles courantes qui freinent vos progrès. Accessible à tous, sportifs débutants comme confirmés, ce guide vous accompagne pas à pas pour mieux nourrir votre corps... et atteindre de nouveaux sommets. Votre progression commence dans l'assiette. Prêt(e) à passer à l'action ?

Sujet - Nom commun : Sciences de la nutrition du sport
Sportifs -- Alimentation