

Nourrir l'endurance

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Nourrir l'endurance : alimentation et nutrition des sportifs d'endurance / Monique Ryan ; [traduction de la première édition américaine par Anna Muratore,...]

Est une traduction de : Sports nutrition for endurance athletes 2005

Auteur(s) : Ryan, Monique

Autre(s) auteur(s) : Muratore, Anna

Editeur, producteur : Bruxelles : De Boeck, DL 2007

Description matérielle : 1 vol. (VII-318 p.) : ill., couv. ill. en coul., tabl. ; 24 cm

Collection : Sciences et pratiques du sport Pratique & technologie

ISBN : 978-2-8041-5212-3

EAN : 9782804152123

Appartient à la collection : Sciences et pratiques du sport. Pratique & technologie 1377-6541

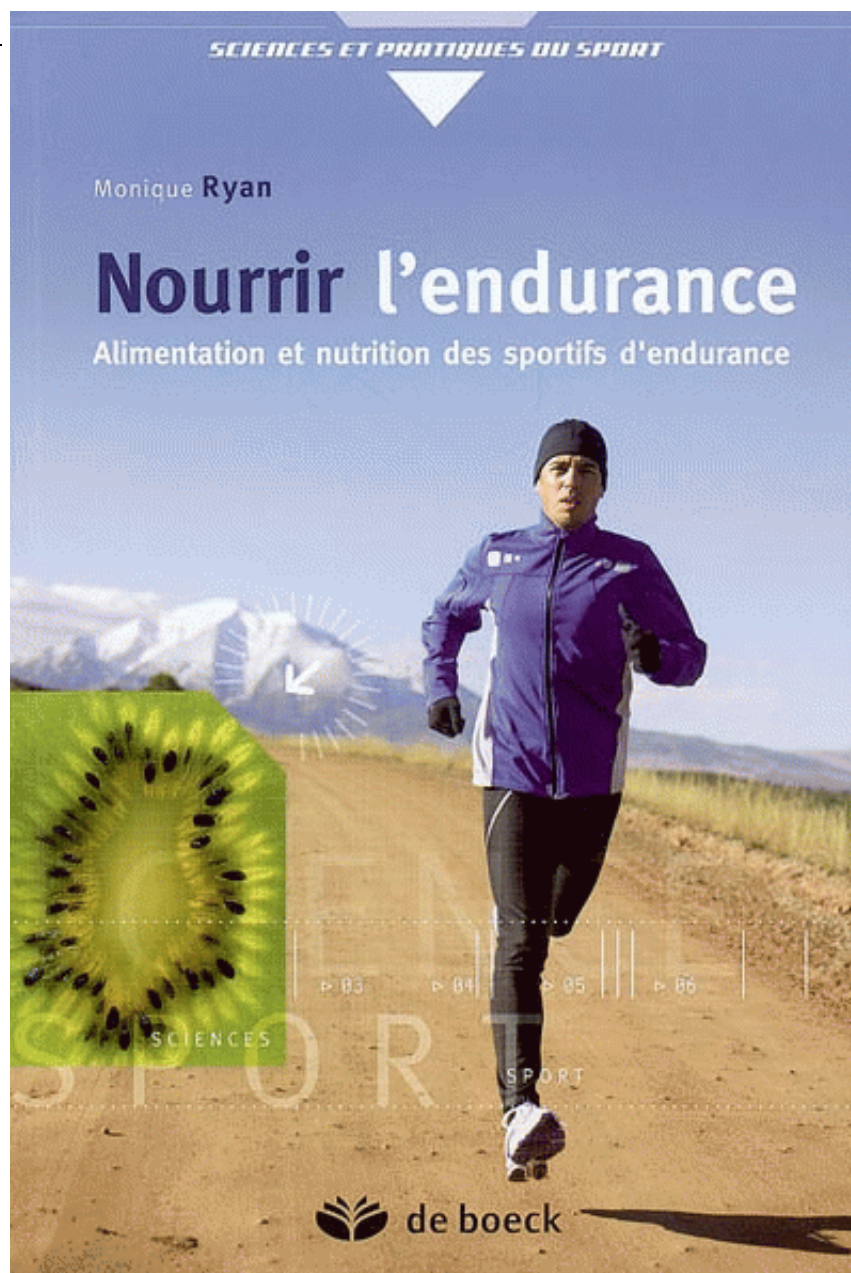
Classification décimale Dewey : 613.2 22

Note sur les bibliographies et les index : Index. Annexes

Résumé ou extrait : L'auteur de cet ouvrage, Monique Ryan, connaît bien les sportifs qu'elle coach, depuis de nombreuses années, dans son centre de consultation en nutrition sportive près de Chicago. Elle sait que le souci majeur des sportifs est d'améliorer leurs performances. Cela passe par une connaissance approfondie de tous les mécanismes de leur propre corps. Monique Ryan connaît toutes ces subtilités et n'ignore pas le rôle prépondérant de l'alimentation. Dans cet ouvrage, elle présente sous forme très accessible les clés qui permettent d'atteindre les objectifs que le sportif se fixe, et ce, sans danger pour sa santé. Des conseils utiles pour manger, boire, courir, skier, rouler à vélo et se sentir bien dans son corps et dans sa tête. À la portée de tous les sportifs d'endurance. Très pratique, l'ouvrage fourmille de conseils et de menus-type. De nombreux tableaux fournissent des informations que le lecteur peut mettre en application facilement. Que vous soyez triathlète, raideur, nageur, skieur ou adepte de courses en montagne, ce livre vous accompagnera au moment de poser vos choix alimentaires.

Sujet - Nom commun : Sportifs -- Alimentation
Sports d'endurance

Image de présentation :



Text alternatif image de présentation : 89408.png