

Fitness food

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Fitness food [Texte imprimé] : la nutrition énergie pour le training ! : progressez, performez et récupérez mieux grâce à l'alimentation, les collations et les boissons chouchou des fit-girls... / Élodie Sillaro ; illustrations, Isabelle Maroger et Axuride

Auteur(s) : Sillaro, Élodie

Autre(s) responsabilité(s) : Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)
Axuride (Illustrateur)

Editeur, producteur : Paris : Solar éditions, DL 2017
(58-Clamecy; Impr. Laballery)

Description matérielle : 1 vol. (78 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-14862-0

EAN : 9782263148620

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2017

Autre variante du titre : [Mon cahier fitness food.]

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.208 8796 23

Note(s) : Notice réd. d'après la couv.
Bibliogr. et webliogr. p. 77-78

Résumé ou extrait : #youarewhatyoueat : toutes les fitgirls le savent, un bon training = une bonne nutrition ! Pour booster sa forme, gagner en force et se sentir pleine de peps, Mon cahier Fitness food a concocté des menus équilibrés, healthy et ultra-gourmands qui répondent aux besoins des sportives pour les rendre encore plus performantes ! Repas, collations, boissons énergisantes... on adopte la powerfood !
Au programme : • Les principes de la Fit Food pour comprendre les besoins de l'organisme afin de lui apporter énergie, force et vitalité. • 3 x 2 semaines de menus fit food pour : se remettre en forme, avec une nutrition healthy, acido-basique et détox ; mincir avec les IG bas ; ou se muscler avec un programme

food + sport spécifique. • Tous les sports et leurs besoins nutritionnels selon l'intensité, leurs aliments stars, et la nutrition pour les jours off. • Les meal prep (le planning sport + food) pour bien gérer son alimentation et savoir quoi manger avant, pendant et après la séance quel que soit le moment de la journée.

Sujet - Nom commun : Sportifs -- Alimentation

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782263148620ex.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782263148620ex.jpg