

Une médaille à la faim !

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Une médaille à la faim ! [Texte imprimé] : mes conseils à ceux qui rament avec leurs régimes ! / Jérémie Azou

Auteur(s) : Azou, Jérémie (1989-....)

Publication : [L'Haÿ-les-Roses] : Synchronique éditions, DL 2018

Fabrication / Impression : [L'Haÿ-les-Roses]

Description matérielle : 1 vol. (175 p.) ; 20 cm

ISBN : 978-2-917738-46-7

EAN : 9782917738467

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.208 8796 23

Résumé ou extrait : « Mes conseils à ceux qui rament avec leurs régimes ! » Jérémie Azou est un athlète hors-norme. Surnommé « Superman », il a tout gagné en aviron pendant dix ans : championnats d'Europe, championnats du Monde, Or Olympique. Mais dans sa catégorie des rameurs Poids Légers, la limite de poids est rédhibitoire et impose des contraintes alimentaires d'une incroyable rigueur. Fort de son expérience de kinésithérapeute-ostéopathe, de ce voyage extraordinaire au bout de lui-même, de la performance et des régimes, Jérémie nous révèle ses secrets et nous offre des conseils pratiques, pleins de bon sens et de sagesse. Il invite chacun d'entre nous, sportif ou non, à une aventure : celle de la connaissance de soi, du rééquilibrage alimentaire, de la maîtrise de notre poids et de l'optimisation de notre potentiel, sans jamais nous mettre en danger, en écoutant et en respectant notre corps.

Sujet(s) : Métier : sports, tourisme et loisirs
Jeux Olympiques
Aviron

Sujet - Nom commun : Sportifs -- Alimentation
Diététique

Adresse électronique et mode d'accès : 310924
310925