

L'essentiel sur l'alimentation des militaires

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : L'essentiel sur l'alimentation des militaires / Mélanie Oullion-Simon ; [préface, capitaine de vaisseau Cyril Babigeon...]

Auteur(s) : Oullion-Simon, Mélanie

Autre(s) responsabilité(s) : Babigeon, Cyril (19..-....) (Préfacier)

Publication : [Nantes] : Editions de la Librairie Garancière, DL 2024

Description matérielle : 1 vol. (257 p.) : ill. en coul., tabl., couv. ill en coul. ; 21 cm

ISBN : 978-2-4944-0702-2

EAN : 9782494407022

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. p. 241-247

Résumé ou extrait : La victoire d'une armée ne dépend pas seulement de ses armes et de ses technologies, mais surtout de la force physique et morale de ses combattants. Une alimentation adaptée et efficace permet d'atteindre une véritable supériorité opérationnelle. Découvrez les stratégies spécifiques à adopter pour chaque environnement complexe, des milieux terrestres, aériens, et maritimes aux climats désertiques et grands froids, et à tout moment : au quotidien, en entraînement ou en mission. Optimisez vos capacités physiques et cognitives en améliorant votre endurance, votre sommeil et votre vigilance. Maintenir un haut niveau de santé, en anticipant le risque de blessure et les troubles liés à la malnutrition, est un enjeu majeur des armées d'aujourd'hui et de demain.

Sujet - Nom commun : Militaires -- Alimentation

Militaires -- Nutrition

Diététique