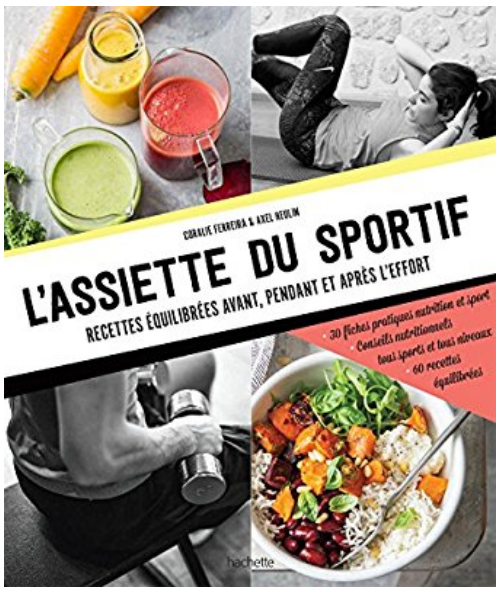

L'assiette du sportif: Recettes équilibrées avant/pendant et après l'effort, Conseils nutritionnels pour être au top, Idéa

Télécharger Lire En Ligne

Click here if your download doesn"t start automatically

L'assiette du sportif: Recettes équilibrées avant/pendant et après l'effort, Conseils nutritionnels pour être au top, Idéa

Coralie Ferreira, Axel Heulin, Jean-François Rousseau

L'assiette du sportif: Recettes équilibrées avant/pendant et après l'effort, Conseils nutritionnels pour être au top, Idéa Coralie Ferreira, Axel Heulin, Jean-François Rousseau

Télécharger L'assiette du sportif: Recettes équilibrées ...pdf

Lire en ligne L'assiette du sportif: Recettes équilibré ...pdf

Téléchargez et lisez en ligne L'assiette du sportif: Recettes équilibrées avant/pendant et après l'effort, Conseils nutritionnels pour être au top, Idéa Coralie Ferreira, Axel Heulin, Jean-François Rousseau

---

192 pages
Présentation de l'éditeur
Oubliez les préparations hyper-protéinées, les barres énergétiques industrielles, les tristes plats de pâtes avant l'effort ou les boissons de récupération trop chimiques. Voici enfin le livre de cuisine saine et gourmande spécialement adapté à tous types de sportifs, amateurs et aguerris.

Comment bien s'alimenter pour rester en forme et performant ?
Quelle est l'alimentation idéale du sportif ?
Que manger avant, pendant ou après l'effort ?
Quel programme alimentaire avant une compétition ?

Sport d'endurance, de combat, de glisse : musculation, cardio ou souplesse... Voici tous les conseils et recettes pour garder un vrai confort digestif et améliorer sa performance.

Des fiches techniques pratiques rédigées par un nutritionniste du sport donnent les clés pour satisfaire les besoins nutritionnels du sportif, au quotidien comme avant une compétition : hydratation, carburants de l'effort, perte de masse grasse, récupération...

+ de 60 recettes saines et pleines de saveurs spécialement conçues pour les sportifs du petit déjeuner au dîner : pain énergétique miel et fruits secs, barres de céréales aux graines de courge, fruits gelés, smoothie avocat et banane, boulette de boeuf aux herbes et citron, soupe de carottes et patate douce au curcuma...

Tout au long du livre, découvrez des témoignages et astuces nutrition de sportifs du running à la boxe, du yoga au surf, du basket au fitness en passant par la natation et le CrossFit. Biographie de l'auteur
Coralie Ferreira est styliste et auteure culinaire. C’est en collectionnant les magazines, les livres et les heures passées dans sa kitchenette que son goût pour la cuisine est né. Une fois diplômée, elle a travaillé pendant 3 ans à la rédaction de plusieurs magazines culinaires où elle a découvert le métier de styliste.
Download and Read Online L'assiette du sportif: Recettes équilibrées avant/pendant et après l'effort, Conseils nutritionnels pour être au top, Idéa Coralie Ferreira, Axel Heulin, Jean-François Rousseau #O2ACM7FKX0P

Lire L'assiette du sportif: Recettes équilibrées avant/pendant et après l'effort, Conseils nutritionnels pour être au top, Idéa par Coralie Ferreira, Axel Heulin, Jean-François Rousseau pour ebook en ligneL'assiette du sportif: Recettes équilibrées avant/pendant et après l'effort, Conseils nutritionnels pour être au top, Idéa par Coralie Ferreira, Axel Heulin, Jean-François Rousseau Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres L'assiette du sportif: Recettes équilibrées avant/pendant et après l'effort, Conseils nutritionnels pour être au top, Idéa par Coralie Ferreira, Axel Heulin, Jean-François Rousseau à lire en ligne.Online L'assiette du sportif: Recettes équilibrées avant/pendant et après l'effort, Conseils nutritionnels pour être au top, Idéa par Coralie Ferreira, Axel Heulin, Jean-François Rousseau ebook Téléchargement PDFL'assiette du sportif: Recettes équilibrées avant/pendant et après l'effort, Conseils nutritionnels pour être au top, Idéa par Coralie Ferreira, Axel Heulin, Jean-François Rousseau DocL'assiette du sportif: Recettes équilibrées avant/pendant et après l'effort, Conseils nutritionnels pour être au top, Idéa par Coralie Ferreira, Axel Heulin, Jean-François Rousseau MobipocketL'assiette du sportif: Recettes équilibrées avant/pendant et après l'effort, Conseils nutritionnels pour être au top, Idéa par Coralie Ferreira, Axel Heulin, Jean-François Rousseau EPub

O2ACM7FKX0PO2ACM7FKX0PO2ACM7FKX0P