



## Nutrition du sportif: POD

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Nutrition du sportif: POD

*A-Xavier Bigard, Yannick Guezennec*

**Nutrition du sportif: POD** A-Xavier Bigard, Yannick Guezennec

 [Télécharger Nutrition du sportif: POD ...pdf](#)

 [Lire en ligne Nutrition du sportif: POD ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Nutrition du sportif: POD A-Xavier Bigard, Yannick Guezennec

---

256 pages

Présentation de l'éditeur

Cet ouvrage s'adresse précisément à l'entourage du sportif - médecins du sport, nutritionnistes, diététiciens, entraîneurs - et aux sportifs eux-mêmes. Il a pour objectif d'établir la synthèse des connaissances scientifiques en matière de nutrition du sportif afin de proposer l'alimentation la plus appropriée possible en fonction du type d'exercice (sport de force ou d'endurance, exercice simple ou répété, compétition...), et de certains cas ou conditions particulières (sportif vétérán, contrôle des états d'anémies, conditions ambiantes extrêmes...). Ainsi sont successivement décrits les rôles des apports en : énergie, glucides, lipides, protéines, eau et électrolytes, vitamines, minéraux et oligoéléments, antioxydants, calcium, substances ergogéniques. Entièrement actualisée, cette deuxième édition a permis de reconsidérer certains chapitres en y intégrant les conclusions des recherches les plus récentes consacrées : aux apports en glucides juste avant les compétitions sportives, à l'utilisation des acides gras au cours de l'exercice, aux effets de certains acides aminés sur la masse musculaire, aux effets ergogéniques de la créatine. Biographie de l'auteur  
Médecin-général, Professeur agrégé du Val-de-Grâce, Directeur adjoint

Professeur agrégé, nutritionniste au centre médico-sportif de Marcoussis (91).

Download and Read Online Nutrition du sportif: POD A-Xavier Bigard, Yannick Guezennec

#XG30FD2Y9I7

Lire Nutrition du sportif: POD par A-Xavier Bigard, Yannick Guezennec pour ebook en ligne Nutrition du sportif: POD par A-Xavier Bigard, Yannick Guezennec 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 Nutrition du sportif: POD par A-Xavier Bigard, Yannick Guezennec à lire en ligne. Online Nutrition du sportif: POD par A-Xavier Bigard, Yannick Guezennec ebook Téléchargement PDF Nutrition du sportif: POD par A-Xavier Bigard, Yannick Guezennec Doc Nutrition du sportif: POD par A-Xavier Bigard, Yannick Guezennec Mobipocket Nutrition du sportif: POD par A-Xavier Bigard, Yannick Guezennec EPub

**XG30FD2Y9I7XG30FD2Y9I7XG30FD2Y9I7**