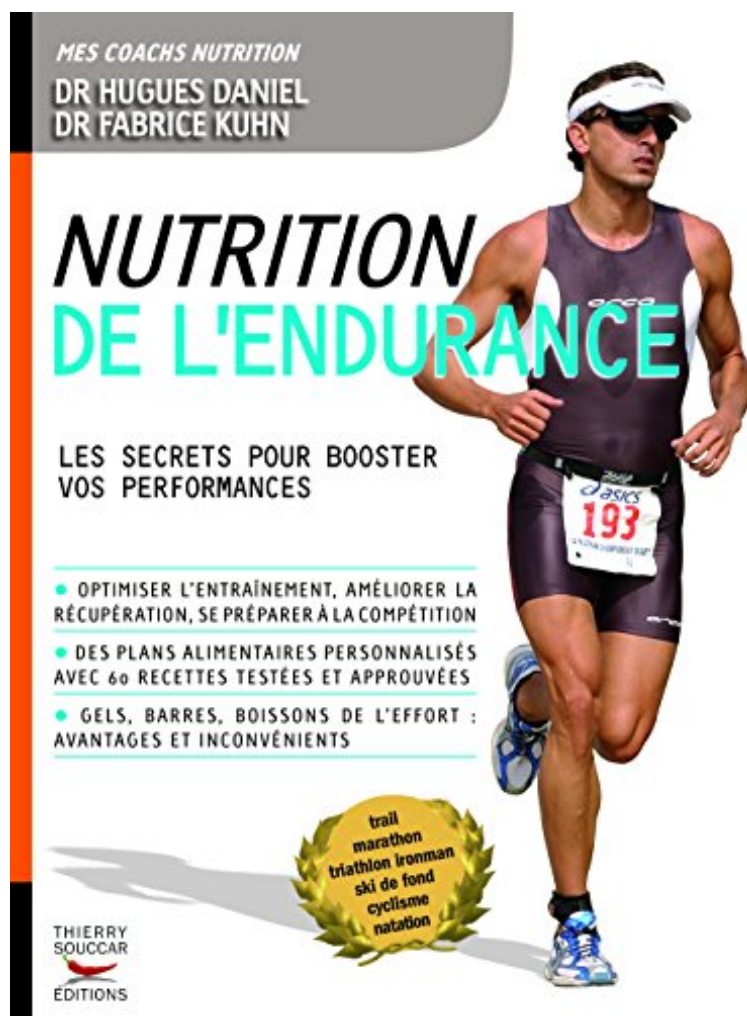


Nutrition de l'endurance: Les secrets pour booster vos performances



Par Hugues Danier, Fabrice Kuhn
audiobook | *ebooks | Download PDF |
ePub | DOC

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #61363 dans eBooksPubli le: 2013-11-29Sorti le: 2013-12-05Format: Ebook Kindle

[Read now] Nutrition de l'endurance: Les secrets pour booster vos performances

Par Hugues Danier, Fabrice Kuhn :
Nutrition de l'endurance: Les secrets pour booster vos performances before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Nutrition de l'endurance: Les secrets pour booster vos performances:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'auteurVoici le premier guide de nutrition pour les sports d'endurance. Deux médecins du sport eux-mêmes athlètes vous font partager leur expérience et leur expertise en nutrition sportive. S'appuyant sur les études scientifiques les plus récentes, ils donnent des recommandations nutritionnelles très concrètes pour l'entraînement, la pré-compétition, la compétition et la récupération. Découvrez : Comment maximiser vos stocks de glycogène avant une compétition (la pasta-party est-elle incontournable ?) Comment jouer sur l'index glycémique pour maintenir un effort plus longtemps Comment s'hydrater en fonction de la température extérieure Que prendre lors des ravitaillements Comment utiliser la nutrition pour venir bout des problèmes de santé les plus fréquents : troubles digestifs, tendinites, crampes BONUS Des menus types pour une semaine d'entraînement avec 60 recettes saines et savoureuses Un plan alimentaire pour la semaine de pré-compétition Le top 5 des rations de récupération 30 boissons de l'effort au banc d'essaiPrésentation de l'auteurVoici le premier

guide de nutrition pour les sports d'endurance. Deux médecins du sport eux-mêmes athlètes vous font partager leur expérience et leur expertise en nutrition sportive. S'appuyant sur les études scientifiques les plus récentes, ils donnent des recommandations nutritionnelles très concrètes pour l'entraînement, la pré-compétition, la compétition et la récupération. Découvrez : Comment maximiser vos stocks de glycogène avant une compétition (la pasta-party est-elle incontournable ?) Comment jouer sur l'index glycémique pour maintenir un effort plus longtemps Comment s'hydrater en fonction de la température extérieure Que prendre lors des ravitaillements Comment utiliser la nutrition pour venir bout des problèmes de santé les plus fréquents : troubles digestifs, tendinites, crampes BONUS Des menus types pour une semaine d'entraînement avec 60 recettes saines et savoureuses Un plan alimentaire pour la semaine de pré-compétition Le top 5 des rations de récupération 30 boissons de l'effort au banc d'essai Biographie de l'auteur FABRICE KUHN est médecin généraliste, diplômé en biologie et médecine du sport. Il est médecin des équipes de France d'haltérophilie. Il pratique le triathlon ironman, le marathon et l'ultra-trail. HUGUES DANIEL est médecin généraliste et diplômé en nutrition. Il pratique le marathon et la natation.