



l'assiette du sportif

By Ferreira, Coralie - Heulin, Axel

HACHETTE PRATIQUE, 2016. Paperback. Condition: NEUF. Des conseils de nutritionniste et plus de 50 recettes équilibrées à consommer avant, pendant et après l'effort. Oubliez les préparations hyper-protéinées, les barres énergétiques toutes faites, les plats de pâtes avant l'effort ou les boissons de récupération trop chimiques. Voici enfin le livre de cuisine saine ET gourmande spécialement adaptée aux sportifs amateurs comme aux sportifs plus aguerris. La 1e partie de l'ouvrage rédigée par Axel Heulin, nutritionniste du sport et membre de l'équipe de la "mission nutrition" de l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) donne des explications sur le pourquoi et le comment d'une alimentation équilibrée pour sportif, détaille les mécanismes et bien faits de l'hydratation et la récupération pour tous les moments de la journée et pour les périodes de préparation de compétition. La 2nde partie propose des recettes saines et pleines de saveur spécialement conçues pour les sportifs: Barres énergie aux céréales; Pains spéciaux, biscuits de récupération; Boissons de l'effort, smoothies réconfortants; Petits déjeuners biodynamiques. Autant de "carburants" sains et bien équilibrés à consommer avant, pendant et après l'effort, du petit déjeuner au dîner. Chaque recette comporte des indications sous forme de pictos: sans gluten/vegan/sans sucre/apport...



READ ONLINE
[7.77 MB]

Reviews

Completely essential read through publication. It normally does not expense excessive. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

-- **Morris Cruickshank**

It is great and fantastic. Yes, it really is engage in, nevertheless an amazing and interesting literature. You can expect to like how the author write this pdf.

-- **Roma Prohaska MD**