



Nutrition de l'endurance

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Nutrition de l'endurance

Fabrice Kuhn, Hugues Daniel

Nutrition de l'endurance Fabrice Kuhn, Hugues Daniel

 [Télécharger Nutrition de l'endurance ...pdf](#)

 [Lire en ligne Nutrition de l'endurance ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Nutrition de l'endurance Fabrice Kuhn, Hugues Daniel

272 pages

Présentation de l'éditeur

Voici 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 précompétition, 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 à 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'ultratrail.

HUGUES DANIEL est médecin généraliste et diplômé en nutrition. Il pratique le marathon et la natation.

Download and Read Online Nutrition de l'endurance Fabrice Kuhn, Hugues Daniel #L18FH29CAZQ

Lire Nutrition de l'endurance par Fabrice Kuhn, Hugues Daniel pour ebook en ligne Nutrition de l'endurance par Fabrice Kuhn, Hugues Daniel 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 de l'endurance par Fabrice Kuhn, Hugues Daniel à lire en ligne. Online Nutrition de l'endurance par Fabrice Kuhn, Hugues Daniel ebook Téléchargement PDF Nutrition de l'endurance par Fabrice Kuhn, Hugues Daniel Doc Nutrition de l'endurance par Fabrice Kuhn, Hugues Daniel Mobipocket Nutrition de l'endurance par Fabrice Kuhn, Hugues Daniel EPub

L18FH29CAZQL18FH29CAZQL18FH29CAZQ