



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

*Hugues Danier, Fabrice Kuhn*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Nutrition de l'endurance: Les secrets pour booster vos performances** Hugues Danier, Fabrice Kuhn

 [Telecharger Nutrition de l'endurance: Les secrets pour booster ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Nutrition de l'endurance: Les secrets pour boost ...pdf](#)

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

*Hugues Danier, Fabrice Kuhn*

**Nutrition de l'endurance: Les secrets pour booster vos performances** Hugues Danier, Fabrice Kuhn

## **Téléchargez et lisez en ligne Nutrition de l'endurance: Les secrets pour booster vos performances Hugues Danier, Fabrice Kuhn**

---

Format: Ebook Kindle

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

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'ultra-trail.

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

Download and Read Online Nutrition de l'endurance: Les secrets pour booster vos performances Hugues Danier, Fabrice Kuhn #AWOCNRJ5Z6H

Lire Nutrition de l'endurance: Les secrets pour booster vos performances par Hugues Danier, Fabrice Kuhn pour ebook en ligne Nutrition de l'endurance: Les secrets pour booster vos performances par Hugues Danier, Fabrice Kuhn 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: Les secrets pour booster vos performances par Hugues Danier, Fabrice Kuhn à lire en ligne. Online Nutrition de l'endurance: Les secrets pour booster vos performances par Hugues Danier, Fabrice Kuhn ebook Téléchargement PDF Nutrition de l'endurance: Les secrets pour booster vos performances par Hugues Danier, Fabrice Kuhn Doc Nutrition de l'endurance: Les secrets pour booster vos performances par Hugues Danier, Fabrice Kuhn Mobipocket Nutrition de l'endurance: Les secrets pour booster vos performances par Hugues Danier, Fabrice Kuhn EPub

**AWOCNRJ5Z6HAWOCNRJ5Z6HAWOCNRJ5Z6H**