



Date : 26/03/2015

Pages : 237

Format cm : 18 x 24

Prix : 21.0

EAN : 9782711423415

L'Alimentation du sportif en 80 questions

Auteur: Denis Riché

Éditeur : Vigot

Domaine : Livre pratique

Genres : Sports/jeux

Mots-Clés : Alimentation - Athlète

Ce livre répond enfin aux questions d'alimentation des athlètes amateurs qui voudraient améliorer leur performance sportif.

Existe-t-il des procédures diététiques réduisant la fatigue cérébrale ? Comment optimiser la vigilance ? Comment faire le tri parmi tous les compléments nutritionnels proposés sur le marché ? Quelles recommandations proposer aux skieurs, aux footballeurs, aux golfeurs, etc. ? Que conseiller aux parents de jeunes athlètes ? Aux sportifs du dimanche désireux de ne pas grossir ?

Tels sont quelques-uns des 80 thèmes abordés dans ce livre, dont la première édition date de 1998, où il nous étonnerait fort que chacun d'entre vous ne trouve pas, enfin, la réponse claire et explicite à la préoccupation diététique qui accapare son esprit, depuis parfois très longtemps !

Droits vendus: espagnol