



Date : 04/04/2019

Pages : 208

Format cm : 20 x 26

Prix : 21.9

EAN : 9782711425501

Guide des compléments alimentaires pour sportifs

Auteurs: Frédéric Delavier - Michael Gundill

Éditeur : Vigot

Domaine : Livre pratique

Genres : Sports/jeux

Mots-Clés : Alimentation - Athlètes

Une nouvelle édition mise à jour et augmentée de ce guide indispensable aux sportifs pour éviter les carences et optimiser leur alimentation.

Cet ouvrage fait le point sur les études scientifiques des trente dernières années concernant les compléments alimentaires et leurs effets négatifs et positifs sur le sport et la santé.

C'est un guide complet et incontournable pour savoir quels compléments alimentaires prendre et comment, en fonction de ses objectifs sportifs.

Ce livre s'adresse avant tout aux sportifs souhaitant avoir une supplémentation poussée et précise, et qui veulent faire le tri entre les produits bénéfiques et les produits inutiles, voire néfastes. Ils y trouveront des conseils sur les dosages, les timings de la prise des suppléments en fonction des fenêtres anaboliques, des plages de récupération, etc.

Droits vendus: chinois simplifié, Grèc, Coréen, Polonais, Espagnol