

Livre

**Auteur(s)** : Venesson, Julien (Auteur)

**Titre(s)** : Paléo nutrition : Le guide paléo pour la santé et la performance / Julien Venesson.

**Editeur(s)** : Vergeze (Gard) : T. Souccar, 2014.

**Collection(s)** : (Mon coach nutrition).

**Autres** : 1 vol. (302 p.) . illustrations en noir et en couleur . 23 x 17 cm

**Résumé** : Un guide sur le régime paléolithique, c'est-à-dire une alimentation des origines, à destination des sportifs. Il propose plusieurs types de régimes en fonction de la génétique des sportifs et de leurs besoins nutritionnels. Avec des conseils pour se muscler et pour améliorer ses performances.

**Notes** : Bibliogr.

**Sujet(s)** : Sportifs \*\* Alimentation ;Alimentation préhistorique



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.26 VEN	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux

---