

Livre

Auteur(s) : Cascua, Stéphane (Auteur)

Titre(s) : Sport : 50 clés pour repenser votre alimentation / docteur Stéphane Cascua.

Editeur(s) : Paris : Amphora, 2019.

Collection(s) : (Amphora healthy).

Autres : 1 vol. (210 p.) . 24 x 17 cm

Résumé : Dans ce guide, le médecin du sport et nutritionniste présente les dernières avancées en matière d'alimentation du sportif, qui remettent en question nombre de points de vue traditionnels. Au travers de cinquante chapitres concis, il délivre des conseils assortis d'explications scientifiques pour modifier son régime alimentaire en fonction de ses besoins et de la discipline pratiquée.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Régimes alimentaires ; Sportifs ** Alimentation



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	613.2 CAS	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux