

1. Record Nr.	UNINA9910283547603321
Autore	Baker Lindsay
Titolo	Nutrition et performance en sport : la science au bout de la fourchette / / Christophe Hausswirth
Pubbl/distr/stampa	Paris, : INSEP-Éditions, 2018
ISBN	2-86580-252-3
Descrizione fisica	1 online resource (460 p.)
Altri autori (Persone)	BigardAndré-Xavier BoisseauNathalie BurkeLouise CoxGreg DurandFabienne FosseAmélie GuezennecCharles-Yannick HausswirthChristophe HawleyJohn HercbergSerge HeulinAxel JeukendrupAsker Le MeurYann LouisJulien MalgoyreAlexandra MaudetThierry MaughanRon MeeusenRomain MujikaIñigo NiemanDavid RoelandsBart RousseauVéronique ShirreffsSusan TiollierEve TiptonKevin
Soggetti	Hospitality Leisure Sport & Tourism sport recherche santé nutrition alimentation

méthode  
haut niveau  
performance

---

Lingua di pubblicazione

Francese

---

Formato

Materiale a stampa

---

Livello bibliografico

Monografia

---

Sommario/riassunto

Comment bien récupérer au moyen de l'alimentation ? Comment se nourrir lors d'un voyage à l'étranger ou lors des stages en altitude ? Que faire pour préserver son capital osseux ? De quelle manière concilier ramadan et entraînement ? Comment perdre du poids intelligemment ? Quels sucres ? Quelles protéines ? En matière de nutrition, les questions que se posent les sportifs et leurs entraîneurs sont nombreuses, et toutes méritent des réponses claires ! Telle est l'ambition première de cet ouvrage qui a réuni les plus grands spécialistes mondiaux de la nutrition sportive afin d'apporter les éclairages tant attendus... En effet, à l'heure d'une compétition plus serrée que jamais, l'empirisme ne suffit plus : la victoire, qui se joue souvent sur d'infimes subtilités, requiert des choix rationnels, notamment alimentaires. Et si la réussite sportive est un objectif légitime, ce dernier ne doit pas être poursuivi aux dépens du capital santé : trop souvent encore les athlètes mettent celle-ci en danger. Telle est donc la seconde ambition de ce livre : apprendre à concilier performance et respect de son corps...

---