



La diététique du coureur cycliste professionnel et amateur et des sports d'endurance

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

La diététique du coureur cycliste professionnel et amateur et des sports d'endurance

Gérard Guillaume

La diététique du coureur cycliste professionnel et amateur et des sports d'endurance Gérard Guillaume

 [Télécharger La diététique du coureur cycliste professionnel ...pdf](#)

 [Lire en ligne La diététique du coureur cycliste professionne ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne La diététique du coureur cycliste professionnel et amateur et des sports d'endurance Gérard Guillaume

240 pages

Présentation de l'éditeur

Ce guide consacré à la diététique adaptée aux coureurs cyclistes permet de gérer son équilibre alimentaire. Il présente les types d'aliments et de nutriments que les sportifs doivent privilégier. L'auteur, médecin du sport, propose des repas types et des astuces naturelles pour équilibrer son métabolisme et ses dépenses énergétiques, pour une hygiène de vie, avant, pendant et après l'effort. Biographie de l'auteur

Gérard Guillaume est docteur en médecine, rhumatologue et immuno-rhumatologue. Directeur médical de l'équipe cycliste professionnelle de la Française des Jeux, il est également spécialisé en médecine, nutrition et traumatologie du sport, en médecine manuelle, acupuncture, phytothérapie et homéopathie. Il est expert officiel auprès de l'AFLD (Agence Française de Lutte contre Le Dopage).

Download and Read Online La diététique du coureur cycliste professionnel et amateur et des sports d'endurance Gérard Guillaume #R4WTJZGA2PX

Lire La diététique du coureur cycliste professionnel et amateur et des sports d'endurance par Gérard Guillaume pour ebook en ligne La diététique du coureur cycliste professionnel et amateur et des sports d'endurance par Gérard Guillaume Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La diététique du coureur cycliste professionnel et amateur et des sports d'endurance par Gérard Guillaume à lire en ligne. Online La diététique du coureur cycliste professionnel et amateur et des sports d'endurance par Gérard Guillaume ebook Téléchargement PDF La diététique du coureur cycliste professionnel et amateur et des sports d'endurance par Gérard Guillaume Doc La diététique du coureur cycliste professionnel et amateur et des sports d'endurance par Gérard Guillaume Mobipocket La diététique du coureur cycliste professionnel et amateur et des sports d'endurance par Gérard Guillaume EPub

R4WTJZGA2PXR4WTJZGA2PXR4WTJZGA2PX