



## Nutrition de la force

*Julien Venesson*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Nutrition de la force** Julien Venesson

 [Download Nutrition de la force ...pdf](#)

 [Read Online Nutrition de la force ...pdf](#)

# **Nutrition de la force**

*Julien Venesson*

**Nutrition de la force** Julien Venesson

## Téléchargez et lisez en ligne Nutrition de la force Julien Venesson

---

168 pages

Revue de presse

Préface de Michael Gundill : L'alimentation a un impact important sur notre santé. Chez le sportif, la nutrition joue un rôle encore plus conséquent car elle va moduler la force et l'endurance avant un entraînement ainsi que les capacités de récupération après l'effort.

Faire le bon choix en matière alimentaire n'est pas simple : où trouver les protéines, qu'elles sont les bonnes et les mauvaises, combien faut-il en prendre, quand, combinées avec quels autres nutriments... Ces mêmes questions se posent pour les glucides et les graisses.

Les réponses à ces interrogations légitimes vont varier suivant votre génétique ainsi que vos objectifs (prendre du muscle ou de la force, perdre de la graisse...). Julien vous les apporte toutes dans ce livre avec beaucoup de précisions et une grande rigueur. Son propos se compose d'une partie théorique et d'une partie pratique, l'occasion pour lui de donner de nombreux exemples concrets qui vous serviront de modèle afin de façonner, vous-même, votre propre régime alimentaire.

Les compléments alimentaires représentant une part grandissante de la stratégie des sportifs pour la performance, ceux-ci sont passés en revue afin de mieux en cerner l'utilité et l'efficacité et de comprendre comment bien les utiliser.

Contrairement à de nombreux livres sur le marché qui ne sont que des compilations de vieilles idées erronées, ce livre se base sur les recherches les plus récentes pour aider les sportifs, de la manière la plus précise et concrète possible. --Préface du livre Présentation de l'éditeur

Voici le premier guide de nutrition pour les sports de force. Vous souhaitez développer votre masse musculaire pour sculpter votre silhouette ou gagner en puissance pour les besoins de votre sport, comment concrètement réaliser un plan alimentaire ?

Basé sur les connaissances les plus récentes, ce livre propose pour la première fois des programmes nutritionnels personnalisés. Selon votre niveau et votre morphotype, vous saurez comment moduler votre alimentation pour atteindre vos objectifs :

- prise de masse musculaire
- sèche en vue d'une compétition
- perte de poids
- optimisation de l'entraînement

L'auteur passe ensuite en revue les compléments alimentaires du marché afin de mieux en cerner l'utilité, l'efficacité et apprendre à bien les utiliser.

Il aborde enfin les principaux problèmes de santé du sportif de force et explique comment les résoudre, du surentraînement jusqu'aux crampes en passant par les tendinites.

Vous découvrirez notamment :

- Whey, caséine, soja... : quelles protéines choisir, quand les prendre et à quelle dose
- Quels sont les compléments alimentaires qui accélèrent la prise de muscle
- Comment manipuler les apports en sel et en potassium pour sécher
- Ce que vous pouvez réellement attendre de la créatine
- Comment prendre du muscle lorsque l'on est végétarien

- Comment gérer sa nutrition pendant le ramadan Biographie de l'auteur

Julien Venesson est consultant en nutrition. Il écrit pour plusieurs sites spécialisés et anime le site [superphysique.org](http://superphysique.org) aux côtés de Michael Gundill et Christophe Carrio.

Download and Read Online Nutrition de la force Julien Venesson #CFBMXK2JSDW

Lire Nutrition de la force par Julien Venesson pour ebook en ligne Nutrition de la force par Julien Venesson  
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 Nutrition de la force par Julien Venesson à lire en ligne. Online Nutrition de la force par Julien  
Venesson ebook Téléchargement PDF Nutrition de la force par Julien Venesson Doc Nutrition de la force par  
Julien Venesson Mobipocket Nutrition de la force par Julien Venesson EPub

**CFBMXK2JSDWCFBMXK2JSDWCFBMXK2JSDW**