



Je mange quoi... quand je fais du sport

Jean-Michel COHEN

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Je mange quoi... quand je fais du sport Jean-Michel COHEN

 [Download Je mange quoi... quand je fais du sport ...pdf](#)

 [Read Online Je mange quoi... quand je fais du sport ...pdf](#)

Je mange quoi... quand je fais du sport

Jean-Michel COHEN

Je mange quoi... quand je fais du sport Jean-Michel COHEN

Téléchargez et lisez en ligne Je mange quoi... quand je fais du sport Jean-Michel COHEN

144 pages

Présentation de l'éditeur

Découvrez la nouvelle collection 100% inédite du Dr Jean-Michel Cohen ! Un guide pratique avec de nombreux conseils et des recettes gourmandes qui s'adaptent à votre situation santé !

Que manger lorsqu'on fait du sport ? Quels sont les aliments à éviter, et ceux à privilégier ? Quels plats se préparer pour pouvoir manger sainement tout en se faisant plaisir ?

Grâce à ce livre, le docteur Jean-Michel Cohen nous éclaire sur l'alimentation du sportif et nous livre des recettes spécialement adaptées aux personnes qui pratiquent du sport régulièrement et/ou à haut niveau

Le livre est composé de 2 parties :

- **une partie théorique et explicative** : quelles sont les idées reçues sur la pratique du sport et l'alimentation qu'il convient d'adopter ? quelles habitudes alimentaires développer lorsque l'on est sportif ? etc.

- **50 recettes illustrées et des idées de menus** spécialement élaborés pour tous les sportifs

Biographie de l'auteur

Le Dr Jean-Michel Cohen est médecin nutritionniste. La méthode de régime qu'il préconise repose sur un rééquilibrage alimentaire. Au-delà de la perte de poids, il propose à tous l'apprentissage d'une hygiène de vie et d'une alimentation nouvelle qui laisse une grande place au plaisir : plaisir du goût et plaisir des yeux. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur l'amincissement dont plusieurs best-sellers et anime également le site internet www.savoirmaigrir.tv.

Download and Read Online Je mange quoi... quand je fais du sport Jean-Michel COHEN #PMG7096K3JO

Lire Je mange quoi... quand je fais du sport par Jean-Michel COHEN pour ebook en ligne Je mange quoi... quand je fais du sport par Jean-Michel COHEN 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 Je mange quoi... quand je fais du sport par Jean-Michel COHEN à lire en ligne. Online Je mange quoi... quand je fais du sport par Jean-Michel COHEN ebook Téléchargement PDF Je mange quoi... quand je fais du sport par Jean-Michel COHEN Doc Je mange quoi... quand je fais du sport par Jean-Michel COHEN Mobipocket Je mange quoi... quand je fais du sport par Jean-Michel COHEN EPub

PMG7096K3JOPMG7096K3JOPMG7096K3JO