



MON COACH NUTRITION
JULIEN VENESSON

NUTRITION **DE LA FORCE**

- PRISE DE MUSCLE
- PERTE DE POIDS
- GAIN DE FORCE

FORCE ATHLÉTIQUE, MUSCULATION, SPORTS DE COMBAT, RUGBY, SPRINT, NATATION...

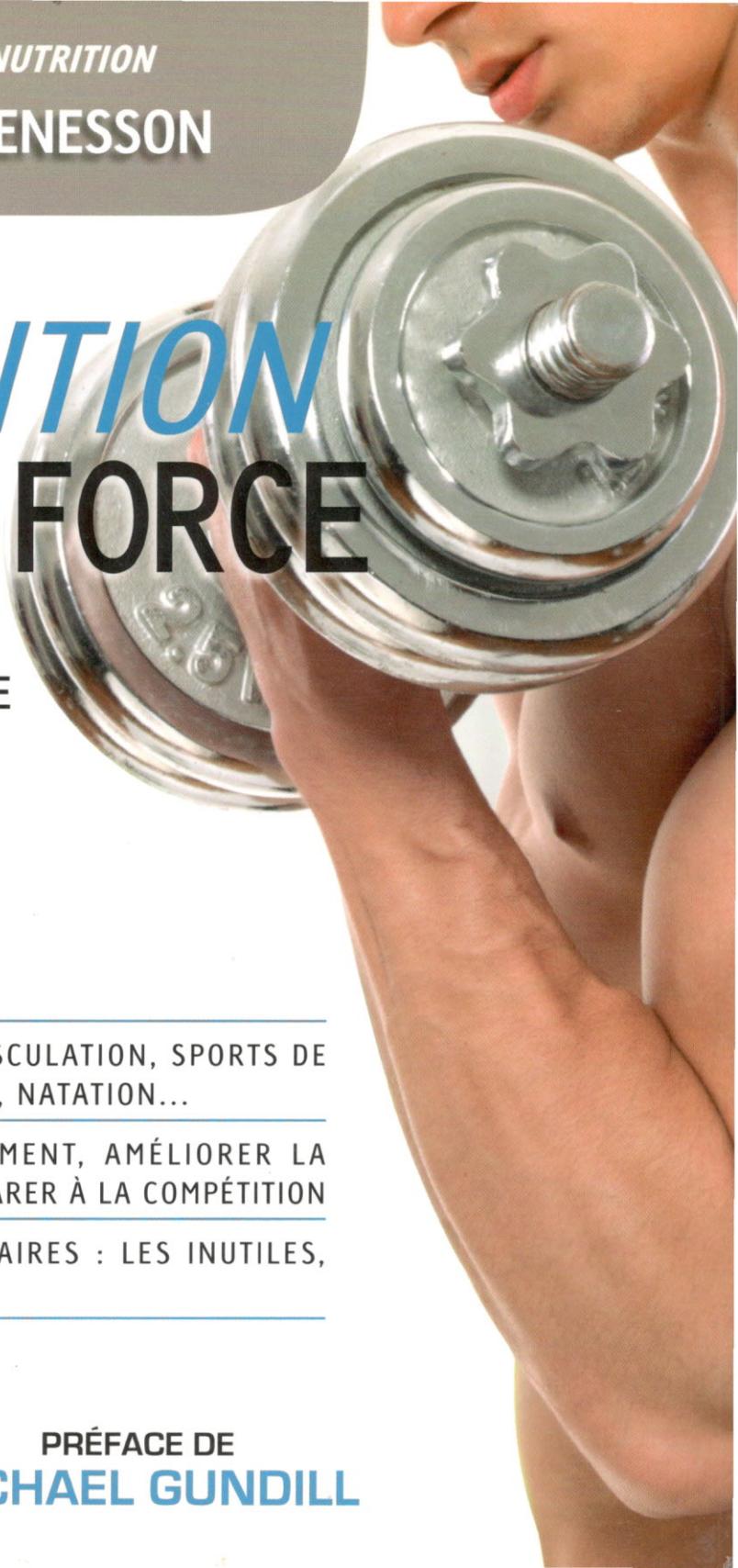
OPTIMISER L'ENTRAÎNEMENT, AMÉLIORER LA RÉCUPÉRATION, SE PRÉPARER À LA COMPÉTITION

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : LES INUTILES, LES INDISPENSABLES

THIERRY
SOUCAR

ÉDITIONS

PRÉFACE DE
MICHAEL GUNDILL





“ L’*anabolisant* le plus puissant, c’est votre alimentation ! ”

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

“ *Grâce aux conseils de Julien, j’ai pu atteindre mes objectifs et ce, au-delà de mes espérances* ”

ALAIN M.

JULIEN VENESSON est consultant en nutrition. Il écrit pour plusieurs sites spécialisés et anime le site superphysique.org aux côtés de Michael Gundill et Christophe Carrio.

Rendez-nous visite sur www.thierrysouccar.com

Prix : 20 € TTC France

ISBN : 978-2-916878-75-1



9 782916 878751