

MES COACHS NUTRITION

DR HUGUES DANIEL

DR FABRICE KUHN

NUTRITION DE L'ENDURANCE

LES SECRETS POUR BOOSTER
VOS PERFORMANCES

- OPTIMISER L'ENTRAÎNEMENT, AMÉLIORER LA RÉCUPÉRATION, SE PRÉPARER À LA COMPÉTITION
- DES PLANS ALIMENTAIRES PERSONNALISÉS AVEC 60 RECETTES TESTÉES ET APPROUVÉES
- GELS, BARRES, BOISSONS DE L'EFFORT : AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

trail
marathon
triathlon ironman
ski de fond
cyclisme
natation

THIERRY
SOUCAR

ÉDITIONS





“ *Nous allons vous aider à gagner en mangeant mieux !* ”

Voici le premier guide de nutrition pour les sports d'endurance. Deux médecins du sport eux-mêmes athlètes vous font partager leur expérience et leur expertise en nutrition sportive. S'appuyant sur les études scientifiques les plus récentes, ils donnent **des recommandations nutritionnelles très concrètes** pour l'entraînement, la précompétition, la compétition et la récupération.

Découvrez :

- Comment maximiser vos stocks de glycogène avant une compétition (la « pasta-party » est-elle incontournable ?)
- Comment jouer sur l'index glycémique pour maintenir un effort plus longtemps
- Comment s'hydrater en fonction de la température extérieure
- Que prendre lors des ravitaillements
- **Comment utiliser la nutrition pour venir à bout des problèmes de santé les plus fréquents : troubles digestifs, tendinites, crampes...**

BONUS

- Des menus types pour une semaine d'entraînement avec 60 recettes saines et savoureuses
- Un plan alimentaire pour la semaine de pré-compétition
- Le top 5 des rations de récupération
- **30 boissons de l'effort au banc d'essai**

“ *Je vous invite à suivre dès à présent les bons conseils de ce guide. Vous aurez toutes les clés pour bien manger et progresser.* ”

ERIK CLAVERY, Champion du monde de Trail depuis 2011

FABRICE KUHN est médecin généraliste, diplômé en biologie et médecine du sport. Il est médecin des équipes de France d'haltérophilie. Il pratique le triathlon ironman, le marathon et l'ultratrail.

HUGUES DANIEL est médecin généraliste et diplômé en nutrition. Il pratique le marathon et la natation.

www.thierrysouccar.com

Prix : 24,99 € TTC FRANCE

ISBN : 978-2-36549-009-2



9 782365 490092

Photo : @Peter Weber/Shutterstock.com