



Cross-training #Monsieur

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Cross-training #Monsieur

Charles BRUMAULD

Cross-training #Monsieur Charles BRUMAULD

 [Télécharger Cross-training #Monsieur ...pdf](#)

 [Lire en ligne Cross-training #Monsieur ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Cross-training #Monsieur Charles BRUMAULD

96 pages

Présentation de l'éditeur

Un steak-frites ? Une quiche surgelée ? Du riz-dinde ? No way ! Les garçons se mettent à la healthy food. Pour booster ses performances en training, pas besoin de manger un gros plat de pâtes ou un maxi-steak. Pour gagner en énergie et en force sans plomber sa forme, cap sur les nouvelles protéines, les légumes, les céréales et les superfood. Bonjour la cuisine facile, bonne, rassasiante et... power !

Au programme :

- **Un guide de transition junkfood-healthyfood**, pour apprendre à bien manger, désintoxiquer son assiette des mauvais sucres, des mauvaises graisses et des additifs, et adopter les nouveaux aliments healthy
- **3 programmes healthy thématiques** (détox, énergie, muscles, équilibre... avec les tendances IG bas, acido-basique), et tous les fit food healthy (energy balls, bowl cakes...).
- **L'alimentation adaptée à l'effort (CrossFit, natation ou running/trail)**, avec des idées repas, collations, et des recettes pour l'entraînement et même la compétition...
- **Le mode de vie healthy**, car une bonne hygiène de vie est complémentaire à la nutrition pour se sentir bien dans son corps et performant à l'entraînement.

Biographie de l'auteur

Journaliste spécialisé en forme et bien-être, **Charles Brumauld** est chef de rubrique fitness pour le magazine *Men's Fitness* et collabore également pour le magazine *Vital*. Passionné de nutrition, de sport et de toutes les nouvelles manières de bouger, il est également fondateur d'un blog éponyme, où il partage tous ses conseils forme et bien-être : www.charlesbrumauld.com. Dans la même collection, il est l'auteur de *Cross-training #monsieur*.

Download and Read Online Cross-training #Monsieur Charles BRUMAULD #HSA1NQUIRZ9

Lire Cross-training #Monsieur par Charles BRUMAULD pour ebook en ligneCross-training #Monsieur par Charles BRUMAULD 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 Cross-training #Monsieur par Charles BRUMAULD à lire en ligne.Online Cross-training #Monsieur par Charles BRUMAULD ebook Téléchargement PDFCross-training #Monsieur par Charles BRUMAULD DocCross-training #Monsieur par Charles BRUMAULD MobipocketCross-training #Monsieur par Charles BRUMAULD EPub

HSA1NQUIRZ9HSA1NQUIRZ9HSA1NQUIRZ9