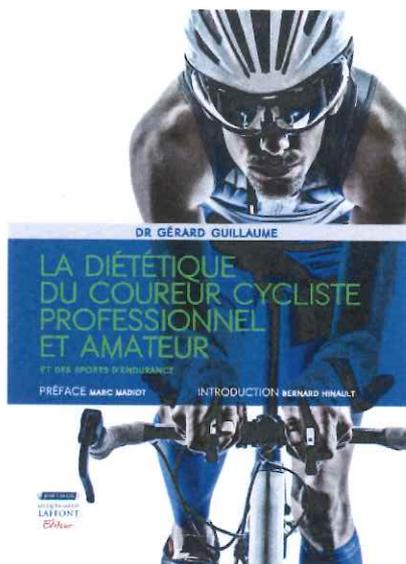


LA DIÉTÉTIQUE DU COUREUR CYCLISTE PROFESSIONNEL ET AMATEUR

Docteur Gérard GUILLAUME

Sortie en librairie le 5 juin – 19,90€ - 239 pages



Ce guide excessivement documenté et précis est le résultat de 20 ans d'expérience au service des sportifs de haut niveau, tant d'un point de vue médical que nutritionnel.

C'est le fruit de ce long travail que nous livre ici le Docteur Gérard Guillaume : comment bien manger ? Quand s'alimenter ? Quels aliments privilégier ? Etc.

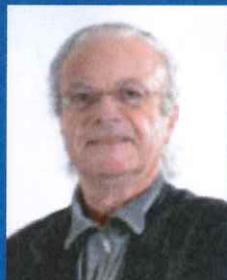
On lira aussi dans cet ouvrage des propositions de repas-type, des astuces pour équilibrer son métabolisme et ses dépenses énergétiques pour une hygiène de vie adaptée avant l'effort (préparation physique), pendant l'effort (optimisation de sa performance sportive) et après l'effort (comment favoriser la récupération).

Ce livre s'adresse aussi bien aux amateurs qu'aux professionnels et permet de comprendre et gérer son équilibre alimentaire sans avoir recours au dopage.

LES POINTS FORTS :

- ✓ **Tout sur l'équilibre alimentaire de sportif qu'il soit amateur ou de haut niveau**
- ✓ **Une diététique globale du sportif**
- ✓ **Comment augmenter sa capacité d'endurance au quotidien et pendant l'épreuve**
- ✓ **Comment adapter son alimentation après la compétition ou lors d'un effort exceptionnel**

L'AUTEUR



Gérard Guillaume est docteur en médecine, Directeur médical de l'équipe cycliste professionnelle de la Française des Jeux et expert officiel auprès de l'AFLD (Agence Française de Lutte contre le Dopage).

Outre ses nombreuses publications dans les domaines médicaux et sportifs (y compris aux Etats-Unis), il est l'auteur de nombreux ouvrages dont le Dictionnaire des points d'acupuncture (2 volumes, éd. Trédaniel, 1995) et Rhumatologie et médecine chinoise (éd. La Tisserande, 1990), etc.

Livre disponible sur demande.

Pour plus d'informations ou pour toute demande d'interview,
Merci de contacter :

Léa Cauzot / lcauzot@revolution9.fr / 01 47 17 12 17