



## Boissons de l'effort

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Boissons de l'effort

*Cecile Berg, Christophe Berg*

## **Boissons de l'effort** Cecile Berg, Christophe Berg

S'hydrater avant, pendant et après le sport est essentiel lors des sports d'endurance comme le MARATHON, course à vélo et des sports en salle (fitness, yoga, musculation...

Avec leur longue expérience des marathons et ultra-trails, Cécile et Christophe Berg proposent plus de 60 recettes ainsi que de nombreux conseils et explications pour préparer soi-même des boissons de l'effort naturelles, économiques et nutritives.

? Avant le sport : des smoothies/petits déjeuners très digestes, des boissons « d'attente » glucosées à consommer avant la compétition...

? Pendant le sport : des boissons de l'effort isotoniques, des « smoothies-purées » riches en sodium, glucides... pour un apport d'énergie rapide et efficace.

? Après le sport : des repas hydratants réalisés avec un blender pour récupérer rapidement grâce à des produits naturels de haute qualité comportant de bonnes sources de protéines végétales et d'acides gras essentiels

Faites vous-mêmes vos boissons à l'effort avec votre BLENDER SCOTT ou même votre Personal Blender PETIT CLIN D'OEIL à NOS MARATHONIENS

Betteraves et endurance :

Il a suffi que quelques études scientifiques démontrant un effet favorable du jus de betterave sur l'endurance soient reprises dans la presse et sur internet pour que les modestes betteraves deviennent de stars sur la toile.

Les nitrates se transforment en monoxyde d'azote et permettent une meilleure efficacité musculaire....

Faites vos GELS SPORTIFS !

Les gels sont des concentrés énergétiques que l'on avale en pleine action.

Ils sont pratiques à transporter et peuvent se prendre sans avoir à s'arrêter.

Pour un effet optimum, il faut avaler quelques gorgées d'eau après un gel.

Exemple de gel énergétique à faire soi-même.

Dénoyautez 2 dattes Medjool et les faire tremper dans 25 ml de jus de citron et 100 ml d'eau.

Versez le tout dans votre Blender Tribest (préférable vu la petite quantité

 [Télécharger Boissons de l'effort ...pdf](#)

 [Lire en ligne Boissons de l'effort ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Boissons de l'effort Cecile Berg, Christophe Berg**

---

108 pages

Présentation de l'éditeur

Conseils et recettes pour fabriquer soi-même, avec des produits naturels et des super-aliments, des boissons et boissons/repas adaptées aux moments et besoins du sportif. Avant le sport : des smoothies/petits déjeuners très digestes, des boissons " d'attente " très glucosées à consommer avant la compétition... Pendant le sport: des boissons de l'effort isotoniques, des "smoothies-purées" riches en sodium, glucides... pour un apport d'énergie rapide et efficace. Après le sport : des repas hydratants réalisés avec un blender pour récupérer rapidement grâce à des produits naturels de haute qualité comportant de bonnes sources de protéines végétales et d'acides gras essentiels. Biographie de l'auteur

Première féminine en 2007 et 2009 sur le Swiss Jura Marathon (un trail de 175 km) Cécile Berg a, tout comme Christophe Berg, une grande expérience des courses d'endurance : marathons de Stockholm, de Toulouse, Transvulcania, les Templiers... Cécile et Christophe Berg sont auteurs, aux éditions La Plage, de Secrets d'endurance, Du bonheur en barres, Protéines vertes... Christophe Berg se consacre à la cuisine raw depuis plusieurs années. Formé aux États-Unis, il exerce comme formateur et comme chef raw au Pays-bas, en Grèce, en Thaïlande... Il est l'auteur du Grand livre de la cuisine crue.

Download and Read Online **Boissons de l'effort Cecile Berg, Christophe Berg** #D7G6BHI9JZL

Lire Boissons de l'effort par Cecile Berg, Christophe Berg pour ebook en ligne Boissons de l'effort par Cecile Berg, Christophe Berg 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 Boissons de l'effort par Cecile Berg, Christophe Berg à lire en ligne. Online Boissons de l'effort par Cecile Berg, Christophe Berg ebook Téléchargement PDF Boissons de l'effort par Cecile Berg, Christophe Berg Doc Boissons de l'effort par Cecile Berg, Christophe Berg Mobipocket Boissons de l'effort par Cecile Berg, Christophe Berg EPub

**D7G6BHI9JZLD7G6BHI9JZLD7G6BHI9JZL**