



## **Diététique - Que Manger pour Etre Performant ? Manuel Pratique pour le Sport et Votre Bien-Etre**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Diététique - Que Manger pour Etre Performant ? Manuel Pratique pour le Sport et Votre Bien-Etre

*BLANC Jean-Paul, Docteur*

**Diététique - Que Manger pour Etre Performant ? Manuel Pratique pour le Sport et Votre Bien-Etre**  
BLANC Jean-Paul, Docteur

 [Télécharger Diététique - Que Manger pour Etre Performant ? M ...pdf](#)

 [Lire en ligne Diététique - Que Manger pour Etre Performant ? ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Diététique - Que Manger pour Etre Performant ? Manuel Pratique pour le Sport et Votre Bien-Etre BLANC Jean-Paul, Docteur**

---

272 pages

Extrait

Les bonnes habitudes doivent se prendre très tôt, mais il n'est jamais trop tard pour apprendre !

L'information doit se faire à tous les niveaux (familial, scolaire, professionnel...). On dit toujours "prévenir vaut mieux que guérir", mais changer les mauvaises habitudes, comme toutes les habitudes d'ailleurs, sera très difficile. Il faut entre six et dix-huit mois pour changer ses habitudes !...

Il est difficile de se faire entendre par des jeunes de vingt ans «en pleine forme» et de leur faire comprendre qu'une bonne diététique est indispensable. À peine 20 % des sportifs ont une alimentation spontanément équilibrée !

Des individus n'ayant jamais pratiqué un sport, ou sédentaires depuis de longues années, ont du mal à se mettre à une activité physique : la remise en forme doit être adaptée, de même que la ration alimentaire doit être adaptée à l'activité de chacun.

Une alimentation équilibrée est aussi importante qu'un bon E.C.G. (électrocardiogramme). Elle va contribuer pour une large part à vous mener au mieux de votre forme. Par ailleurs, l'activité physique a un rôle lipolytique, un corps plus musclé brûle plus de calories qu'un corps "gras".

On voit ici l'intérêt de l'activité physique dans les problèmes cardio-vasculaires et dans les excès de poids. De plus, la pratique d'un peu de sport pourra éviter bien des régimes restrictifs.

Pour bien des gens, la diététique est une notion obscure, je m'en rends souvent compte dans ma pratique quotidienne : les questions abondent, une partie du public assimilant la diététique à une sorte de religion avec ses vérités et ses adeptes.

En fait, il s'agit de quelque chose de bien plus simple, et c'est ce que nous allons voir au travers des définitions suivantes :

### **L'ALIMENTATION**

Elle répond, par un apport harmonieux et suffisant d'aliments, à un besoin non seulement physiologique, mais aussi psychologique de l'être vivant. C'est le côté pratique et culturel de la nutrition. Ce sont les traditions gastronomiques d'une civilisation donnée.

### **LA DIÉTÉTIQUE**

Elle est considérée comme la véritable science de l'alimentation. Son but est la conservation ou la récupération de l'état de santé. Elle peut donc être hygiène alimentaire dans le premier cas, ou diététique thérapeutique dans le deuxième.

Elle apprend à manger bien (c'est-à-dire en fonction de ses besoins) et parfois, à bien manger.

La diététique s'attache à connaître la composition des aliments, à la fois du point de vue énergétique (calories), et du point de vue qualitatif (rapport entre lipides, protides, glucides, vitamines et minéraux), mais

aussi à étudier le devenir de ces aliments dans l'organisme, c'est-à-dire, outre la digestion, l'absorption et l'excrétion.

Enfin, à partir de ces données, de l'activité de chacun, de son état de santé, elle permettra de déterminer la ration quotidienne idéale. Il s'agit donc d'un équilibre propre à chaque individu !

La santé est étroitement liée au mode de vie qui est une alternance d'activités et de repos, et à l'hygiène en particulier alimentaire. À plus ou moins long terme, une alimentation déséquilibrée a des répercussions fâcheuses sur l'organisme et on est particulièrement sensible à cet état mal défini, à la fois physique et psychique, que l'on appelle «la forme». Présentation de l'éditeur

Bien sûr, il ne suffit pas de s'alimenter correctement pour devenir un champion. Mais une éducation nutritionnelle bien comprise permet à chacun de s'épanouir, d'être en bonne santé et d'être plus performant. Dans ce guide pratique et exhaustif entièrement en couleur, Jean-Paul Blanc détaille les possibilités qu'offre la diététique pour le maintien d'une bonne condition physique. Il propose une adaptation du mode d'alimentation tout en respectant les goûts et les habitudes de chacun. L'auteur rappelle les principes de base utiles à tous et répond aux différentes questions que se posent les sportifs selon leur discipline, leur niveau et le type de performance qu'ils auront à accomplir. L'objectif est d'améliorer les habitudes alimentaires, de remettre en place les idées reçues, aussi bien lors de la pratique d'un sport que dans la vie quotidienne. Des exemples de menus équilibrés sont présentés en fin d'ouvrage. Biographie de l'auteur

Diplômé de l'université de Lyon et fort d'une expérience de près de 30 ans, notamment auprès de sportifs de haut niveau, Jean-Paul Blanc est déjà l'auteur de différents ouvrages sur la nutrition, dont " Diététique du sportif ", véritable référence pendant de nombreuses années. Après avoir exercé à l'hôpital et en clinique, il consulte en cabinet privé et s'occupe de diététique thérapeutique et d'éducation nutritionnelle. Il corrige les erreurs nutritionnelles les plus fréquentes et adapte l'alimentation en respectant le goût de chacun, les contraintes de la vie professionnelle et le plaisir de manger.

Download and Read Online Diététique - Que Manger pour Etre Performant ? Manuel Pratique pour le Sport et Votre Bien-Etre BLANC Jean-Paul, Docteur #BDU40TJVECF

Lire Diététique - Que Manger pour Etre Performant ? Manuel Pratique pour le Sport et Votre Bien-Etre par BLANC Jean-Paul, Docteur pour ebook en ligne Diététique - Que Manger pour Etre Performant ? Manuel Pratique pour le Sport et Votre Bien-Etre par BLANC Jean-Paul, Docteur 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 Diététique - Que Manger pour Etre Performant ? Manuel Pratique pour le Sport et Votre Bien-Etre par BLANC Jean-Paul, Docteur à lire en ligne. Online Diététique - Que Manger pour Etre Performant ? Manuel Pratique pour le Sport et Votre Bien-Etre par BLANC Jean-Paul, Docteur ebook Téléchargement PDF Diététique - Que Manger pour Etre Performant ? Manuel Pratique pour le Sport et Votre Bien-Etre par BLANC Jean-Paul, Docteur Doc Diététique - Que Manger pour Etre Performant ? Manuel Pratique pour le Sport et Votre Bien-Etre par BLANC Jean-Paul, Docteur Mobipocket Diététique - Que Manger pour Etre Performant ? Manuel Pratique pour le Sport et Votre Bien-Etre par BLANC Jean-Paul, Docteur Epub

**BDU40TJVECFBDU40TJVECFBDU40TJVECF**