

SOMMAIRE

Introduction

Chapitre 1 : Qu'est-ce que la nutrition du sportif ?

Chapitre 2 : La clé de l'hydratation

Chapitre 3 : Alimenter votre corps

Chapitre 4 : Rôle des glucides

Chapitre 5 : Le besoin de protéines

Chapitre 6 : L'histoire des graisses

Chapitre 7 : Planifier vos repas avant la compétition

Chapitre 8 : Les aliments qui fonctionnent bien

Chapitre 9 : Les aliments qui feront du mal

Chapitre 10 : Compléments alimentaires

Conclusion