



## L'alimentation Fitnext

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# L'alimentation Fitnext

*Erwann Menthéour*

**L'alimentation Fitnext** Erwann Menthéour

 [Télécharger L'alimentation Fitnext ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'alimentation Fitnext ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne L'alimentation Fitnext Erwann Menthéour

---

288 pages

Présentation de l'éditeur

Fort de toute son expérience sportive, en tant que cycliste professionnel, mais surtout comme coach sportif, conforté par les nombreuses études et cautionné par des professionnels de la santé, Erwann Menthéour casse les idées reçues en matière de nutrition et de santé, et invite avec sincérité et conviction le lecteur au changement pour prendre sa santé en main dès maintenant.

Véritable profession de foi alimentaire de la méthode fitnext, cet ouvrage propose :

- de plonger dans votre assiette, pour comprendre les enjeux de santé qu'il s'y joue, pour casser une à une les idées reçues et adopter dès à présent les bons réflexes en cuisine : constituer son fond nutritionnel, équilibrer un menu sur un repas, un jour ou une semaine, choisir et conserver correctement les aliments, privilégier les circuits courts, savoir lire les étiquettes, diminuer sa consommation de viande, débusquer les sucres cachés pour supprimer l'addiction, adopter le bon mode de cuisson, optimiser les associations, reconnaître les bonnes et les mauvaises matières grasses, les bonnes et les mauvaises calories, supprimer le lait...

Comprendre pour ensuite changer et appliquer de nouvelles règles en cuisine.

- 100 recettes concoctées à 4 mains avec Christophe, chef du site 750g pour allier savoir-faire, plaisir et santé : 25 recettes par saison : 5 recettes végétariennes, 5 recettes avec viandes, 5 recettes céréales et légumineuses, 5 recettes mixtes (féculents et protéines), 5 recettes de desserts. Biographie de l'auteur Ancien cycliste professionnel, vainqueur de la Coupe du Monde par équipe, maillot jaune du tour de l'Avenir, Erwann Menthéour a connu le meilleur comme le pire du sport de haut niveau. Le meilleur, dans l'entraînement, la discipline et le dépassement de soi. Le pire, dans le dopage, qu'il a été l'un des premiers à dénoncer en 1999 dans son ouvrage Secret Défoncé. Il s'est reconverti depuis dans le coaching, où il prône une approche mêlant alimentation équilibrée, sport et relaxation. Sa Méthode Fitnext est l'une des plus suivies aujourd'hui. Il marque 2014 avec son essai choc Et si on arrêtait de se mentir. Il publie en 2015 Et si on décidait d'aller bien.

Download and Read Online L'alimentation Fitnext Erwann Menthéour #58PRO7SUC2L

Lire L'alimentation Fitnext par Erwann Menthéour pour ebook en ligneL'alimentation Fitnext par Erwann Menthéour 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 L'alimentation Fitnext par Erwann Menthéour à lire en ligne.Online L'alimentation Fitnext par Erwann Menthéour ebook Téléchargement PDFL'alimentation Fitnext par Erwann Menthéour DocL'alimentation Fitnext par Erwann Menthéour MobipocketL'alimentation Fitnext par Erwann Menthéour EPub

**58PRO7SUC2L58PRO7SUC2L58PRO7SUC2L**