



Éditions
de La Martinière

FITNESS GOURMET

Christian Coates



Fitness gourmet est un livre de cuisine révolutionnaire pour les sportifs !

Il repose sur une méthode unique, qui consiste à créer des menus adaptés à des objectifs sportifs spécifiques. Chacune des 100 recettes est ainsi conçue en 3 versions : Minceur, Équilibre ou Forme.

Le livre permet en outre d'identifier les bons glucides, de découvrir les meilleurs aliments et quand les manger, selon son style de vie et le type de sport pratiqué.

Il propose enfin des programmes d'alimentation faciles à suivre, définis selon des objectifs variés.

ART DE VIE

191 x 250 mm - 240 pages

10 mars 2016 - 9782732476407

25.9 €

Christian Coates a créé la marque de traiteur à domicile Soulmatefood en 2008 avec la conviction qu'il pouvait, grâce à une cuisine saine, aider ses clients à améliorer leur santé et leur bien-être. Soulmatefood s'est fait remarquer lors des jeux Olympiques de Londres en 2012 : c'était alors le seul prestataire extérieur pour la nutrition des athlètes dans le village olympique. Soulmatefood continue à travailler avec les équipes olympiques anglaises, japonaises, américaines et canadiennes. Soulmatefood continue à travailler avec les équipes olympiques américaines, japonaises, anglaises et canadiennes.

www.facebook.com/editionsdelamartiniere

www.twitter.com/editionsdelamartiniere

contact@lamartiniere.fr