

# SPORTIF, PERFORMANT... ET SANS DOPAGE !

Vous pratiquez régulièrement une activité sportive ou vous êtes sportif de haut niveau ? Vous souhaitez améliorer vos capacités physiques et vos performances tout en prenant soin de votre santé ?

## CE LIVRE EST FAIT POUR VOUS !

Vous y trouverez une mine de conseils pour être en pleine possession de vos moyens :

- qualité et personnalisation de l'alimentation,
- optimisation des fonctions physiologiques,
- prévention des blessures,
- gestion du mental...

**L'approche naturopathique proposée dans cet ouvrage** vous aidera à mieux préparer une compétition et à optimiser l'entraînement et la récupération, tout en protégeant vos muscles, vos tendons, vos articulations... Elle vous permettra de bien comprendre le fonctionnement de votre organisme, afin de lui apporter tous les éléments dont il a besoin pour le maintenir dans une forme... olympique !

**De nombreux sportifs de haut niveau apportent leur témoignage**, montrant l'efficacité de la naturopathie, dans ce domaine comme dans bien d'autres.

Un ouvrage passionnant et très accessible qui intéressera également les coachs, entraîneurs, préparateurs physiques et préparateurs mentaux.



**Valérie Duclos-Lelieur** est naturopathe. Elle exerce à Lille et à Paris ([www.naturopathe-lille.com](http://www.naturopathe-lille.com)). Mère de trois fils très sportifs, elle est convaincue de l'absolue nécessité d'information et de pédagogie, tout particulièrement auprès des jeunes athlètes, pour leur éviter de tomber dans le piège du dopage.

Depuis plus de 35 ans, la Scop **Terre vivante** édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons du jardin bio*. **Terre vivante** a également créé des jardins écologiques en Isère, proposant des stages pratiques.

Rayon : Soins naturels/Sport  
ISBN : 978-2-36098-334-6



9 782360 983346

23 €



[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)