

CUISINE DU SPORTIF

CUISINE DE LA VITALITÉ

Vous êtes sportif, régulier ou de haut niveau ? Ou, plus simplement, vous souhaitez être au top de votre forme ? Homme, femme, ado... quels que soient votre sport et votre niveau, ce livre est fait pour vous !

Une introduction vous explique **les grands principes de l'approche naturopathique de la santé**, ainsi que **les meilleurs choix alimentaires**, avec une sélection rigoureuse des aliments « de la performance et de la vitalité ».

Vous puiserez ensuite dans les 200 recettes gourmandes, spécifiquement étudiées pour **vous apporter tout ce dont vous avez besoin** : petits déjeuners dynamisants, entrées pleines de vitalité, plats costauds protéinés, accompagnements, collations, barres et boissons de l'effort, tisanes...

De nombreux conseils vous permettront de **personnaliser votre alimentation**. Ainsi, vous apprendrez à préparer vos repas à l'avance, composer vos jus de légumes, utiliser des aliments innovants, choisir les fruits et légumes de saison...

Vous pourrez aussi sélectionner aisément les plats adaptés à vos besoins du moment, grâce à un index des recettes classées par priorité : **diminuer l'acidité, contrer l'inflammation, limiter l'oxydation, renforcer les os ou les articulations, protéger les muscles, favoriser la cicatrisation, booster l'immunité, éviter l'anémie, bien gérer le mental et le stress...**

Avec les **coups de cœur** de huit sportifs gourmets (athlétisme, ultra-trail, rugby, triathlon, hockey, natation...) de tous âges et de tous niveaux.

Ce véritable guide de santé, unique en son genre, vous permettra de prendre en main les rênes de vos performances et de votre vitalité, tout en vous régalant, vous et votre famille.

VALÉRIE DUCLOS-LELIEUR est naturopathe à Lille et à Paris (www.naturopathe-lille.com) et mère de trois fils très sportifs. Cet ouvrage est le prolongement « culinaire » de son livre précédent, *Sportif, performant ... et sans dopage !* (Terre vivante).

CÉLINE MENNETRIER est auteure et créatrice culinaire (www.artichautetcerisenoire.fr), et partage avec son compagnon et ses enfants le goût des sports de montagne et d'endurance.

AURÉLIE JEANNETTE, photographe, a toujours adoré cuisiner et a mis en images très gourmandes une bonne partie des recettes.

Depuis 40 ans, la Scop Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons*. Terre vivante a également ouvert des Jardins écologiques en Isère proposant des stages pratiques.

www.terrevivante.org

Rayon : Cuisine saine / Sport

ISBN : 978-2-36098-513-5



9 782360 985135



Livre imprimé en France
sur du papier issu de forêts
exploitées en gestion durable.

Prix : 22 €