

SOMMAIRE

INTRODUCTION

La nutrition, clé de la performance et de la récupération	11
La nutrition est une médecine préventive	12
Progresser grâce à l'entraînement	13

COMPRENDRE

Le b.a.-ba de la nutrition	15
Comment connaître mes besoins caloriques ?	15
Les protéines	18
Les glucides	21
Les lipides	26
Les vitamines	29
Les minéraux et oligo-éléments	30
Les fibres et la santé du système digestif	32
Le point sur le cholestérol	38
L'équilibre acide-base	42
Que penser des régimes dissociés ?	45
Un repas idéal ?	46
Vers une nutrition personnalisée	51
Différents types de fibres musculaires	53
Définir son typage nutritionnel	56

AGIR

Prendre du muscle ou de la force	59
Combien de calories par jour ?	60
Pour le pratiquant débutant	61
Pour le pratiquant intermédiaire ou avancé	65

Maigrir ou sécher	75
Pour le pratiquant débutant	76
Pour le pratiquant intermédiaire ou avancé	79
Se préparer à une compétition ou à une séance photo	85
Le régime cétogène en pratique	85
Sécher pour bien dessiner les muscles	88
Nutrition spécifique de l'entraînement	93
Avant l'entraînement	94
Pendant l'entraînement	96
Après l'entraînement	97

EN PRATIQUE

Comment réaliser votre plan alimentaire	101
Avec quelle rigueur suivre votre nouvelle alimentation ?	103
Bien choisir vos aliments	104
Comment connaître les valeurs nutritionnelles des aliments ?	107
Compléments alimentaires des sports de force	109
Quels sont les vitamines et minéraux dont le sportif a besoin et à quelles doses ?	110
Les compléments alimentaires spécifiques	119
La créatine	132
Résoudre les problèmes du sportif de force	143
Le surentraînement	143
Troubles digestifs, crampes, tendinites	148
Répondre aux défis posés par le végétarisme et le végétalisme	152
Gérer le ramadan	155
Anomalies des analyses médicales	158

BIBLIOGRAPHIE

161