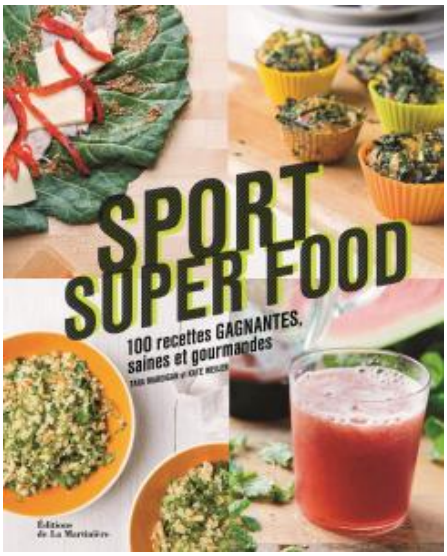
SPORT SUPER FOOD

100 recettes gagnantes saines et gourmandes

Tara Mardigan, Kate Weiler



Pour en finir avec les laits protéinés, boissons énergisantes, barres énergétiques, pilules et autres poudres miracles... voici Sport Super Food, le coach nutrition pour sportifs de tous niveaux.

ART DE VIE
203 x 254 mm - 176 pages
16 février 2017 - 9782732479385

20 €

Tara Mardigan est titulaire d'une maîtrise de sciences de la nutrition et d'une maîtrise de santé publique. Connue sous le nom de "The Plate Coach", elle est aussi conseillère au Centre de médecine cardio-vasculaire Lown de Brookline (Massachusets), responsable de la nutrition chez Grown, restaurant d'aliments naturels (Miami) et membre active du Hubway, le réseau de partage de vélos de Boston et du November Project, le mouvement de passionnés de fitness développé à Boston. Elle a été aussi la nutritionniste de l'équipe de baseball des Red Sox de Boston (trois victoires en série mondiale).

www.facebook.com/editionsdelamartiniere
www.twitter.com/editionsdelamartiniere
contact@lamartiniere.fr