



## La santé en voyage

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# La santé en voyage

*Pascal Cassan, Marie-Christine Deprund*

**La santé en voyage** Pascal Cassan, Marie-Christine Deprund

 [Télécharger La santé en voyage ...pdf](#)

 [Lire en ligne La santé en voyage ...pdf](#)

121 pages

Extrait

ALIMENTATION

Une bonne alimentation doit s'adapter à votre style de voyage et aux conditions climatiques : randonnées en montagne, plongées et voyages en zones tropicales...

Comme en temps normal, les repas lorsque vous voyagez doivent être composés des mêmes quantités de protéines et de lipides, mais il faudra parfois augmenter la ration de glucides, car ce sont eux qui aident à nourrir les efforts.

Le plein de glucides

Principaux carburants de l'effort, les sucres doivent tenir une place de choix (au moins 55 % des apports) dans l'alimentation du voyageur. L'idéal est de faire un bon petit déjeuner, copieux mais pas lourd, comprenant par exemple un bol de céréales complètes avec des fruits secs, un yaourt, un morceau de fromage, un fruit, du thé. On inscrira le plus souvent possible au menu les pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain... Dans les pays froids (les basses températures, comme le stress, vident nos réserves en sucre), il est nécessaire d'emporter dans ses poches, pour la journée, du lait concentré, des pâtes de fruits ou des fruits secs, à grignoter régulièrement pour recharger les batteries.

Attention, aliments suspects !

Tous les produits crus (légumes, fruits, poissons) risquent d'avoir été souillés par des microbes, des amibes. Contentez-vous aussi souvent que possible de légumes cuits et de fruits entourés d'une épaisse enveloppe protectrice : melons, pastèques, oranges, bananes. Préférez le lait en boîte, et n'ajoutez pas de glace à vos boissons : les microbes résistent à la congélation. Présentation de l'éditeur

LA SANTÉ EN VOYAGE

Le guide de référence indispensable

Partir en voyage et profiter de votre séjour dans les meilleures conditions, voilà l'objectif de ce guide.

Vaccins à faire, précautions à prendre, toutes les questions de santé sont abordées, selon votre destination ou le type de problème auquel vous pouvez être confronté sur place.

A consulter avant le départ et à emporter avec vous pour voyager l'esprit tranquille !

Organisé de A à Z pour un accès rapide au sujet qui vous concerne.

Avec un index en fin d'ouvrage

Download and Read Online **La santé en voyage Pascal Cassan, Marie-Christine Deprund #LI502EGU3XS**

Lire La santé en voyage par Pascal Cassan, Marie-Christine Deprund pour ebook en ligneLa santé en voyage par Pascal Cassan, Marie-Christine Deprund Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La santé en voyage par Pascal Cassan, Marie-Christine Deprund à lire en ligne.Online La santé en voyage par Pascal Cassan, Marie-Christine Deprund ebook Téléchargement PDFLa santé en voyage par Pascal Cassan, Marie-Christine Deprund DocLa santé en voyage par Pascal Cassan, Marie-Christine Deprund MobipocketLa santé en voyage par Pascal Cassan, Marie-Christine Deprund EPub

**LI502EGU3XSLI502EGU3XSLI502EGU3XS**