

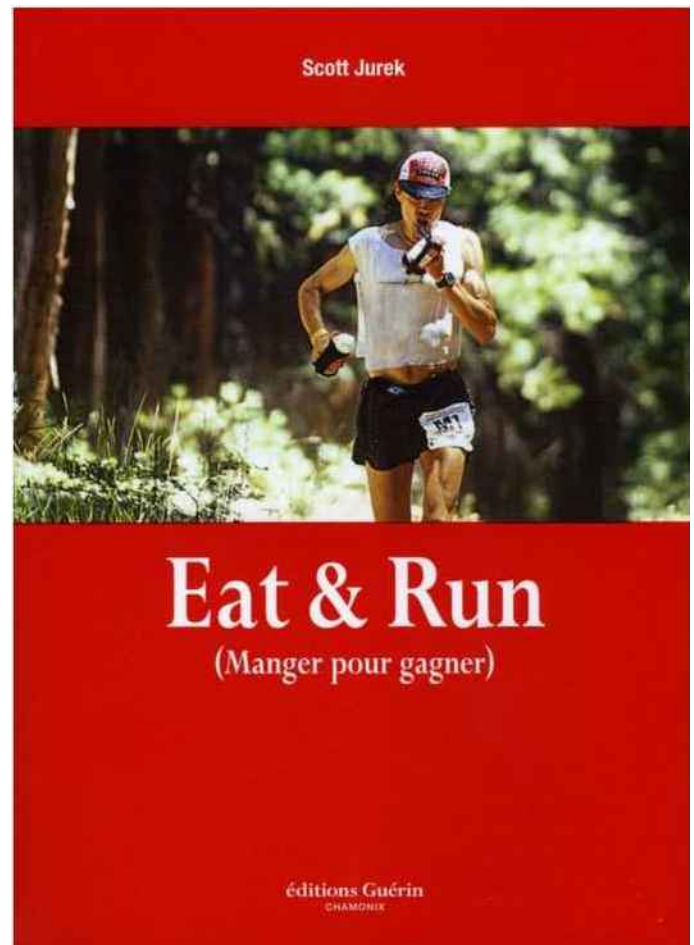


V05

A LIRE Manger pour gagner

La fièvre de la course de longue distance en pleine nature n'en finit pas de gagner les sommets. Scott Jurek est l'un de ses héros. Personnage clé de Born to run, où à l'instar de ces Indiens du Mexique, intafignables coureurs de fond, il devient adepte du minimalisme. Là il nous livre secrets et recettes d'une alimentation végétarienne qui a fait de lui un as du trail.

Eat and run, Scott Jurek, Guérin



Les tuyaux d'un végétarien DR