Après 27 années de recherche et d'applications sur la **Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC)**, je suis heureux de vous présenter mon livre :

Vous y trouverez les bases physiologiques du système nerveux autonome (SNA), sa relation avec la VFC, la méthode d'analyse à respecter, la typologie de la fatigue, les conseils de récupération… Ainsi que des témoignages d'entraîneurs et de sportifs de haut niveau que j'ai pu accompagner avec ce suivi de la VFC pendant plusieurs années. Par exemple : Martin Fourcade, Tony Estanguet, Alain Bernard, Charline Picon, Romain Bardet, Guillaume Martin, Sandrine Bailly, Carole Peon, Sandra Lévénez, Marie Dorin…

Il a été publié chez Amazon, sous le titre :

"LA VARIABILITE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE.
***Application à la performance, à la santé, au stress et à la fatigue*. Du champion olympique au patient.**

Lien de commande :
https://www.amazon.fr/dp/B0HS3S7H5T?spcref=PRINT_LISTING#detailBullets_feature_div