

Dr Bernadette de Gasquet

J'aime pas courir

Mon guide pour bouger sans m'abîmer



Par l'auteur de *Abdominaux, arrêtez le massacre !*

Éditions du
ROCHER

Date : 19/02/2020

Pages : 272

Format cm : 14 x 22

Prix : 18.9

EAN : 9782268103136

J'aime pas courir !

Mon guide pour bouger sans m'abîmer

Auteur: Bernadette de Gasquet

Éditeur : Éditions du Rocher

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel - Sports/jeux

Mots-Clés : Sport

)

Aujourd'hui, le running est présenté comme LE sport à pratiquer pour être en bonne forme physique. Mais les bénéfices ne sont pas au rendez-vous, et les effets négatifs s'accumulent...

Dans ce nouveau livre, Bernadette de Gasquet alerte sur les risques du running. Elle nous présente toutes les "bonnes façons de bouger", du yoga au vélo en passant par la marche, la danse ou le "bon cardio" pour bénéficier d'une mobilité bienfaisante, de façon permanente, au quotidien et à tout âge.

Ventes en France: 5 000 exemplaires