



Date : 30/03/2022

Pages : 188

Format cm : 16 x 21

Prix : 19.9

EAN : 9782080263063

## Au Masculin

Sport, bien-être et alimentation après 40 ans

Auteurs: Jean-Marc Delorme (Texte) - Fabien Doguet (Texte)

Éditeur : Flammarion

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel - Sports/jeux - Lifestyle - Cuisine/gastronomie/boissons - Vie professionnelle

Mots-Clés : Sport - Santé masculine - Exercices - Alimentation - Errance

Véritable guide pratique pour une remise en forme efficace et durable: toutes les astuces et conseils pour vivre ses 40 ans (et plus) en toute sérénité.

Jean-Marc Delorme, entraîneur sportif et Fabien Doguet, Professeur en chirurgie cardiaque, révèlent leurs secrets pour prévenir les premiers signes de vieillissement de l'organisme.

Voici donc les clés de la réussite :

- Pratiquer régulièrement une activité sportive (course à pied, natation, vélo...) en s'impliquant et en se fixant des objectifs ;
  - Avoir une bonne alimentation équilibrée qui répond à ses réels besoins ;
  - Adopter les bons soins pour soi en chaque occasion.
- Véritable guide pratique pour une remise en forme efficace et durable, découvrez toutes les astuces et conseils pour vivre ses 40 ans (et plus) en toute sérénité. Maintenant à vous de jouer !