



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 !
