



Programme ventre plat

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Programme ventre plat

Lydie Raisin

Programme ventre plat Lydie Raisin

 [Télécharger Programme ventre plat ...pdf](#)

 [Lire en ligne Programme ventre plat ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Programme ventre plat Lydie Raisin

127 pages

Amazon.fr

Retrouver un ventre plat, c'est manger correctement, faire des automassages, suivre un programme d'exercices dans un ordre précis, et courir un peu dans la nature. Pas si difficile, pour obtenir enfin une silhouette de rêve ! L'auteur, prof de gym, vous a concocté un programme spécifique, associé à des "trucs" à faire au quotidien : au bureau, pendant les transports, en regardant la télévision... bref, vous ne pourrez plus dire que vous n'avez pas le temps de faire travailler vos petits muscles ! Après quelques rappels anatomiques rapides, vous êtes priées de vous y mettre, et en prenant garde à ne pas malmener votre dos s'il vous plaît.

Jour après jour, votre ventre sera plus plat et plus musclé... à condition de faire une croix sur tous les aliments anti-ventre-plat, bien sûr. Les graisses et sucres en excès, mais aussi tous les aliments qui font "gonfler" : même si ce n'est que de l'air, c'est inesthétique ! Vous trouverez au fil des pages, abondamment illustrées, de nombreuses astuces coupe-faim, antistress, etc. Et surtout des mises en garde contre les produits à éviter, tels que les anorexigènes ou les appareils électriques massants. En revanche, le sauna est intéressant, de même que les exercices en salle. Des infos spécifiques si vous êtes obèse, enceinte ou avez des problèmes de ligaments vous sont prodiguées. Vous n'avez plus qu'à commencer (avec votre partenaire si vous jugez que cela lui ferait du bien aussi !) : le programme dure deux semaines (renouvelables...) et vous avez ensuite vos "conseils journaliers des pros". Et la pro, c'est vous ! --*Anne Dufour* Présentation de l'éditeur

Pas de belle silhouette sans un ventre plat ! Ce livre vous propose un programme d'entraînement quotidien de 15 minutes par jour, à raison de 6 jours par semaine. La méthode est basée sur la pratique d'exercices variés et faciles, ainsi que sur la constance de l'effort. L'objectif est de : développer symétriquement les muscles abdominaux ; diminuer la couche graisseuse qui recouvre le ventre ; obtenir un ventre plat et tonique. Pour chaque exercice, vous trouverez : la posture illustrée par une photo ; un texte explicatif très détaillé ; le conseil du coach pour bien réaliser l'exercice. En 3 mois, la forme est de retour et les formes ont disparu !

Quatrième de couverture

Pas de belle silhouette sans un ventre plat ! Cela mérite un petit effort, ou mieux, un programme facile à suivre, efficace et sans risque, basé sur les principes suivants, - des exercices précis et variés intervenant dans un ordre précis - une constance dans l'effort - une bonne hygiène alimentaire - des auto-massages - un peu de jogging ou de vélo... En trois mois, la forme est de retour et les formes en surpoids ont disparu !

Download and Read Online Programme ventre plat Lydie Raisin #AHLC2VJEQ3R

Lire Programme ventre plat par Lydie Raisin pour ebook en ligne Programme ventre plat par Lydie Raisin
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les
livres Programme ventre plat par Lydie Raisin à lire en ligne. Online Programme ventre plat par Lydie Raisin
ebook Téléchargement PDF Programme ventre plat par Lydie Raisin Doc Programme ventre plat par Lydie
Raisin Mobipocket Programme ventre plat par Lydie Raisin EPub

AHLC2VJEQ3RAHLC2VJEQ3RAHLC2VJEQ3R