

## Et si on arrêtait de se mentir PDF

Erwann Menthéour



*Ceci est juste un extrait du livre de Et si on arrêtait de se mentir. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Erwann Menthéour

ISBN-10: 9782266252324

Langue: Français

Taille du fichier: 4638 KB

## **LA DESCRIPTION**

Erwann Menthéour, cycliste professionnel de 1994 à 1997, année où il a remporté la Coupe du Monde par équipe, est aujourd'hui fondateur de la méthode " fitnext " et chroniqueur pour France 2 dans l'émission "Comment ça va bien ! ". Vous pensez que le gras fait grossir ? Que le lait est votre partenaire santé ? Que les régimes et le footing font maigrir ? Détrompez-vous ! Fort de son expérience de coach sportif, Erwann Menthéour lève le voile sur les idées reçues et apporte de vraies réponses à ces questions. Explications scientifiques, méthodes sportives et conseils concrets à l'appui, Erwann Menthéour donne, avec humour et sincérité, les clés de la réussite pour retrouver un corps sain et énergique.

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

3 commentaires et 2 extraits. Découvrez le livre Et si on arrêta de se mentir : lu par 19 membres de la communauté Booknode.

Auteur(s): Erwann Menthéour (Auteur) Éditeur(s): Solar (9 janvier 2014) Langue: Français Nombre de pages : 173 Format: PDF Cycliste professionnel de 1994 à 1997 ...

Le 17 janvier, la remise en forme et le coaching personnalisé ont été les thèmes abordés par Erwann Menthéour, créateur de Fitnext et auteur de Et si ...

## **ET SI ON ARRÊTAIT DE SE MENTIR**

[Lire la suite...](#)