

Mots clés: telecharger Bien marcher, ça s'apprend ! 100 conseils qui vont vous changer la vie pdf, Bien marcher, ça s'apprend ! 100 conseils qui vont vous changer la vie mobi, Bien marcher, ça s'apprend ! 100 conseils qui vont vous changer la vie epub gratuitement, Bien marcher, ça s'apprend ! 100 conseils qui vont vous changer la vie torrent, Bien marcher, ça s'apprend ! 100 conseils qui vont vous changer la vie lire en ligne.

---

## Bien marcher, ça s'apprend ! 100 conseils qui vont vous changer la vie PDF

Lachant, Jacques-Alain

« Ce n'est pas parce qu'on est malade qu'on marche mal. Vrai ou faux ? »

**D**éfinir comment tu marches, je te disai que tu es, de quel te souffrir, et comment te soigner ! En une centaine de fiches rationnelles et très pratiques, Jacques-Alain Lachant aborde, du haut-petit au sénior, les problèmes que rencontrent les gens qui font trop de bruit en marchant, ou peuvent avoir les pieds trop longs, marchent trop vite, ou trop lentement, perdent souvent l'équilibre, ont mal au dos, ou une jambe trop courte, ou se font opérer des hanches, etc., et propose des solutions sur mesure. Au passage, vous en saurez plus sur la démarche de quelques célébrités (de Charles à de Gaulle, de Phil à John Wayne), vous apprendrez à ajuster vos chaussures, et, que vous soyez dentiste ou employé de bureau, garçon de café ou pty, vous comprendrez pourquoi trouver la bonne posture, bien s'asseoir, bien bouger, est un enjeu majeur pour votre santé.

Jacques-Alain Lachant, médecin (D.D.) et responsable de la consultation sur la marche à la clinique du Montsouris, à Paris, est l'auteur de *La marche qui soigne*.



Illustrations de Jean-Louis Lachant

*Ceci est juste un extrait du livre de Bien marcher, ça s'apprend ! 100 conseils qui vont vous changer la vie. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Lachant, Jacques-Alain

ISBN-10: 9782228921145

Langue: Français

Taille du fichier: 2232 KB

## **LA DESCRIPTION**

Dis-moi comment tu marches, je te dirai qui tu es, de quoi tu souffres, et comment guérir... Après le succès de "La marche qui soigne", qui exposait les principes de la "méthode Lachant" pour bien marcher et résoudre notamment les problèmes de dos, voici les exercices pratiques : près de 100 fiches qui répondront efficacement à toutes les questions que vous vous posez, quel que soit votre âge. Au menu : les gens qui font trop de bruit en marchant, ceux qui pensent avoir les pieds trop longs, ceux qui marchent trop vite, ou trop lentement, ceux qui perdent l'équilibre, ceux qui vont se faire opérer des hanches, etc., avec en outre une analyse des démarches bizarres célèbres, l'examen de la forme de nos chaussures, et les 16 trucs pour faire son autodiagnostic.

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Bien marcher, ça s'apprend ! 100 conseils qui vont vous changer la vie. Jacques-Alain Lachant. Dis-moi comment tu marches, je te dirai qui tu es, ...

Venez découvrir notre sélection de produits bien marcher ca s apprend au meilleur prix sur ... 100 Conseils Qui Vont Vous Changer La Vie. Note : 0 Donnez votre ...

Bien marcher, ça s'apprend ! 100 conseils qui vont vous changer la vie. Jacques-Alain Lachant Marie-Hélène Carlier (Illustrateur) Editeur: Payot.

## **BIEN MARCHER, ÇA S'APPREND ! 100 CONSEILS QUI VONT VOUS CHANGER LA VIE**

[Lire la suite...](#)