

Mots clés: telecharger Tonique ! 28 jours pour se prendre en main pdf, Tonique ! 28 jours pour se prendre en main mobi, Tonique ! 28 jours pour se prendre en main epub gratuitement, Tonique ! 28 jours pour se prendre en main torrent, Tonique ! 28 jours pour se prendre en main lire en ligne.

Tonique ! 28 jours pour se prendre en main PDF

Vertue, Shona



Ceci est juste un extrait du livre de Tonique ! 28 jours pour se prendre en main. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Vertue, Shona
ISBN-10: 9782412039328
Langue: Français
Taille du fichier: 2179 KB

LA DESCRIPTION

Vous êtes du genre à essayer plein de cours de fitness différents... sans jamais trouver le bon ? Vous êtes capable de courir 10 kilomètres, mais vous n'êtes pas assez souple pour toucher vos orteils quand vous vous étirez ? Vous êtes motivé à faire du sport, mais une fois à la salle, vous ne savez pas comment vous y prendre ? Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, ce livre est fait pour vous ! Shona Vertue, la célèbre coach sportive du couple Beckham et influenceuse, vous propose un programme très complet en 28 jours, pour vous reprendre en main et adopter un mode de vie plus sain. Sa méthode mêle à la fois exercices de renforcement musculaire, yoga, méditation, mais aussi alimentation équilibrée grâce à de délicieuses recettes. Les différentes pratiques sont illustrées par des photos soignées et explicatives, afin de réaliser les exercices pas à pas.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Tonique ! Retour page ... vous propose un programme très complet en 28 jours, pour vous reprendre en main et adopter un mode de vie ... 28 jours pour se prendre en ...

Affine la silhouette grâce à la diminution des capitons pour une peau plus tonique. ... se substituer aux ... pour un programme minceur de 28 jours avec le ...

■ Importance of textTonique ! 28 jours pour se prendre en main ■■ Ebook Author Shona VERTUE ■
Importance of textTonique 28 jours pour se prendre en main Ebook ...

TONIQUE ! 28 JOURS POUR SE PRENDRE EN MAIN

[Lire la suite...](#)