

Mots clés: telecharger Le journal d'une ex-feignasse pdf, Le journal d'une ex-feignasse mobi, Le journal d'une ex-feignasse epub gratuitement, Le journal d'une ex-feignasse torrent, Le journal d'une ex-feignasse lire en ligne.

Le journal d'une ex-feignasse PDF

Austruy, Anna; Sarrouy-Girard, Madeleine



Ceci est juste un extrait du livre de Le journal d'une ex-feignasse. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Austruy, Anna; Sarrouy-Girard, Madeleine

ISBN-10: 9782035896223

Langue: Français

Taille du fichier: 2889 KB

LA DESCRIPTION

Après avoir fait le récit mouvementé de son régime réussi dans le "Journal d'une ex-grosse", Anna s'attaque à l'étape 2 : se faire du bien en faisant du sport (mais est-ce possible ?... Son nouveau challenge : elle a 6 mois pour aimer le sport (pas seulement les tenues ou les chaussures) et le pratiquer régulièrement. Elle va tester une multitude d'activités et de coachs et surmonter avec humour les petits bobos, les tentations pâtisseries... et les minis déprimés. Les doubles pages "Coaching" apportent des conseils et des astuces de pro pour persévérer et progresser. Un témoignage décomplexé et drôle qui donne envie de se bouger ! Des trucs et des astuces pour ne pas craquer et laisser tomber quand on n'est vraiment pas sportive. Un guide subjectif, mais sans langue de bois, des nombreux sports à disposition aujourd'hui, que ce soit en salle, à la maison, ou sur internet, avec leurs points forts/points faibles.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Fnac : Le journal d'une ex-feignasse, Anna Austruy, Madeleine Sarrouy, Larousse". .

Anna Austruy est l'auteur du best seller "Le journal d'une ex grosse", "le journal d'une ex-feignasse", ...

Avis à toutes celles (moi inclus!) qui ont évité pendant des années la pratique d'une activité sportive régulière ou qui ont même fui, voire déserté la ...

LE JOURNAL D'UNE EX-FEIGNASSE

[Lire la suite...](#)