

MON CAHIER ; beach body PDF

Sissy ; Bussi, Audrey ; Maroger, Isabelle



Ceci est juste un extrait du livre de MON CAHIER ; beach body. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Sissy ; Bussi, Audrey ; Maroger, Isabelle

ISBN-10: 9782263150197

Langue: Français

Taille du fichier: 2646 KB

LA DESCRIPTION

Qu'est-ce qui destinait Sissy à devenir la fitness influencer aux 500 000 abonnés youtube, celle qui gagne mille followers par jour sur instagram ?... Lire la suiteAux débuts des youtubeuses, à l'époque où les filles, dans leur chambre, bidouillent des vidéos beauté, elle tourne des programmes entiers de fitness en temps réel. Si elle a toujours fait du sport, le véritable déclic se produit au Brésil, pays du bumbum, des bomba latina, du culte du corps sain et athlétique. La révélation ? Le fitness est un mode de vie. Plus qu'un sport couplé à une nutrition, c'est la conception d'une vie saine, une méthode de bien-être globale. Alors qu'en France le fitness est encore assimilé à Véronique et Davina, et la salle de musculation réservée aux culturistes, Sissy décomplexe les fitgirls. Avec son corps fit, sain et sexy, elle ouvre la tendance. Autour d'elle se rassemblent les sportives comme les débutantes, et sa popularité explose. Aujourd'hui courtisée par les grandes marques, personnage public suivi 24h/24h sur tous les réseaux sociaux, elle dispense l'image d'une fille au mental d'acier dans un corps d'athlète, d'une success girl forte et persévérante que rien n'arrête. La méthode d'une icône autodidacte, qui prône que rien n'est impossible et que chacun peut devenir un héros.- La success story de Sissy, un exemple de force mentale. Le fitness est une discipline et un mode de vie qui ont sculpté son corps comme son esprit : " Tout le monde peut avoir mon corps. " - La méthode de Sissy : les 10 règles d'or à suivre quand on fait du fitness, pour commencer et garder la motivation, pour progresser rapidement et pour atteindre ses objectifs, les erreurs à ne pas commettre... avec les anecdotes et les conseils d'une fitgirl. Et les 10 règles d'or de la nutrition pour le fitness, pour bien nourrir son corps, le booster et lui apporter du bien-être.- 3 programmes (du fitness débutant à la musculation en salle), guidés par Sissy et illustrés par des photos pas à pas. Objectif minceur, galbe ou musculation.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

390 Posts - See Instagram photos and videos from 'moncahierbeachbody' hashtag

Lisez « Mon cahier Beach body » de Sissy avec Rakuten Kobo. Sissy Mua, sa méthode, son programme, son parcours. L'icône youtube du fitness français livre ses ...

Sissy Mua, sa méthode, son programme, son parcours. L'icône youtube du fitness français livre ses conseils de fille au mental d'acier et au corps d'athlète dans ...

MON CAHIER ; BEACH BODY

[Lire la suite...](#)