



Mon cahier ventre plat - spécial hommes

Thierry BREDEL

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Mon cahier ventre plat - spécial hommes Thierry BREDEL

 [Telecharger Mon cahier ventre plat - spécial hommes ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Mon cahier ventre plat - spécial hommes ...pdf](#)

Mon cahier ventre plat - spécial hommes

Thierry BREDEL

Mon cahier ventre plat - spécial hommes Thierry BREDEL

Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier ventre plat - spécial hommes Thierry BREDEL

96 pages

Présentation de l'éditeur

Voici une méthode sur mesure en **8 semaines d'entraînement**, qui associe **exercices physiques et nutrition** pour :

- tonifier et muscler ses abdos
- perdre sa bouée et stabiliser son poids durablement
- adopter une alimentation saine et équilibrée
- se motiver efficacement et atteindre ses objectifs en un rien de temps !

Pour **renforcer votre corps et surtout votre ceinture abdominale**, vous trouverez la description de nombreux exercices physiques faciles à réaliser chez vous, avec des **conseils de respiration**, des **alternatives pour rendre l'exercice plus difficile**, des **erreurs à éviter**. **Routine matinale** pour commencer la journée du bon pied, vous trouverez même les bonnes postures pour le maintien de votre dos et des conseils pour en prendre soin durant l'effort.

Côté nutrition, des **conseils pratiques pour adopter une alimentation saine**, choisir ses aliments, trier ses sucres, manger plus équilibré et éviter de craquer ! Vous trouverez également toutes sortes d'informations utiles comme la liste des vitamines et minéraux et où les trouver, le top des aliments les plus denses en nutriments, vitamines et minéraux et des menus tout près pour conserver le rythme !

Véritable cahier interactif, le lecteur y note ses **objectifs** et peut facilement **comparer ses résultats d'une semaine à l'autre**. Il est coaché en fonction de son entraînement, il progresse vite... et ça se voit !

-

Test : Mon objectif minceur

Semaines 1 - 2 Je me prépare

Je m'échauffe ! – J'adopte une alimentation équilibrée

Semaines 3 - 4 Je passe à l'action

Je brûle mes graisses – Je passe en mode hypocalorique

Semaines 5 - 6 Je bétonne mes abdos

Je cible la ceinture abdominale – Je fais le plein de vitalité

Semaines 7 - 8 Je renforce mes acquis

J'augmente ma masse musculaire – Je stabilise ma perte de poids

Mon bilan forme et minceur

Biographie de l'auteur

Thierry BREDEL est coach sportif professionnel, Personal Trainer certifié et expert des métiers du sport et de la forme depuis 15 ans.

Il est l'auteur de plusieurs ouvrages grand public sur le sport édités chez Marabout, Flammarion, Amphora ou encore Thierry Souccar.

Simple et facile d'accès, sa méthode a pour objectif d'aider les femmes et les hommes à retrouver la forme et mincir durablement, sans perdre leur motivation !

Thierry Bredel est aussi chroniqueur pour des magazines bien-être comme *Vital*, *Bien dans ma vie*, *Mens's*

Health et expert minceur auprès de grandes marques (Garnier, L'Oréal, Phytoceutic, Biotherm, Nestlé).
Son site : www.personaltrainer.fr

Download and Read Online Mon cahier ventre plat - spécial hommes Thierry BREDEL #O25VD18IUKF

Lire Mon cahier ventre plat - spécial hommes par Thierry BREDEL pour ebook en ligne Mon cahier ventre plat - spécial hommes par Thierry BREDEL Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mon cahier ventre plat - spécial hommes par Thierry BREDEL à lire en ligne. Online Mon cahier ventre plat - spécial hommes par Thierry BREDEL ebook Téléchargement PDF Mon cahier ventre plat - spécial hommes par Thierry BREDEL Doc Mon cahier ventre plat - spécial hommes par Thierry BREDEL Mobipocket Mon cahier ventre plat - spécial hommes par Thierry BREDEL EPub

O25VD18IUKFO25VD18IUKFO25VD18IUKF