

15-minutes-par-jour-pour-un-nouveau-corps

Livre

Auteur(s) : Dufour, Anne (1971-...) (Auteur) ;Gruman, Raphaël (Auteur)

Titre(s) : 15 minutes par jour pour un nouveau corps / Anne Dufour, Raphaël Gruman.

Editeur(s) : Paris : Leduc.s éditions, 2016.

Autres : 1 vol. (359 p.) . illustrations en noir et blanc . 23 x 19 cm

Résumé : Conseils pour garder une bonne forme qui allie alimentation et exercices physiques. Un lien et un QR code pour télécharger une vidéo d'une heure de coaching, des listes de courses, des coloriages antistress et une table IG des aliments les plus courants Electre 2016.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Exercices physiques ** Guides pratiques et mémentos ;Condition physique ** Guides pratiques et mémentos ;Régimes alimentaires ** Guides pratiques et mémentos



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	Santé	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Pennac
