



Livre

Auteur(s) : Höfler, Heike (1956-...) (Auteur)

Titre(s) : Vaincre enfin la cellulite [Texte imprimé] : un programme actif contre les zones à problème / Heike Höfler.

Editeur(s) : Monaco : Alpen éd., DL 2010 (06-Saint-Laurent-du-Var : Impr. Baud).

Collection(s) : (C'est naturel, c'est ma santé).

Résumé : VAINCRE ENFIN LA CELLULITE Heike Höfler ISBN13 : 978-2-35934-053-2 Résumé : Un programme actif contre les zones à problème ! 80% des femmes sont touchées par la cellulite. Comment se forme-t-elle ? De quels moyens dispose-t-on pour éviter son apparition ? A travers ce livre, Heike Höfler, vous propose sa stratégie anticellulite, alliant alimentation, massages et exercices. Un programme complet, qui vous permettra de remédier à la peau d'orange ! Grâce à ce guide, découvrez : ? Comment se forme la cellulite ; ? Pourquoi les femmes sont plus touchées par ce problème que les hommes ; ? L'importance de la respiration ; ? Quels sont les exercices à privilégier ; ? Quel régime alimentaire doit-on adopter. L'auteur : Heike Höfler est professeur de gymnastique et de sport. Elle a publié de nombreux ouvrages avec des programmes d'exercices sur les thèmes de la grossesse et de la respiration.

Notes : La couv. porte en plus : "du nouveau pour lutter contre la cellulite !", "apprenez d'où provient la cellulite, découvrez les stratégies anti-cellulite, éliminez la, grâce à un programme d'exercices complet !".

Lien(s) : Traduit de : Erfolgreich gegen Cellulite.

Sujet(s) : Cellulite : Thérapeutique Exercices physiques pour femmes

Indice(s) : 613.71



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
4947460064	Livre	Adulte	D 613.71 HOF	Disponible	0