



Livre

**Auteur(s)** : Itsines, Kayla (Auteur)**Titre(s)** : Bikiny body [Texte imprimé] : 28 jours : ton guide lifestyle pour manger healthy / Kayla Itsines ; [traduction de l'anglais par Elisabeth Luc et Véronique Merland].**Editeur(s)** : Vanves : Marabout, DL 2017 (impr. en Espagne).**Résumé** : Kayla Itsines nous offre, avant l'été, son programme healthy pour avoir un corps de rêve ! Elle nous raconte l'histoire de son programme phénomène, le Bikini Body, et les bases de l'exercice physique qui ont fait son succès. Mais, comme tout n'est pas que sueur et exercice, elle nous révèle ici la facette méconnue de son programme, une alimentation healthy et gourmande basée sur trois piliers : équilibre, souplesse et simplicité. Après nous avoir expliqué les bases de la nutrition qui le soutiennent, et nous avoir dispensé des conseils simples et pratiques pour organiser nos courses et notre cuisine elle nous livre clés en mains 4 semaines de menus et plus de 140 recettes. Allez, hop ! Il ne reste plus qu'à la suivre les yeux fermés pour devenir la plus fit de la plage !.**Notes** : Glossaire. Index.**Sujet(s)** : Condition physique**Indice(s)** : 613.7

## Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
5745720064	Livre	Adulte	D 613.7 ITS	Sorti	0