

Abdos Sans Risque

Thank you for downloading **Abdos Sans Risque** . As you may know, people have search numerous times for their favorite books like this Abdos Sans Risque , but end up in malicious downloads. Rather than reading a good book with a cup of tea in the afternoon, instead they juggled with some infectious virus inside their computer.

Abdos Sans Risque is available in our book collection an online access to it is set as public so you can get it instantly.

Our book servers spans in multiple locations, allowing you to get the most less latency time to download any of our books like this one.

Kindly say, the Abdos Sans Risque is universally compatible with any devices to read

1 mois pour avoir un ventre plat - Joëlle Bildstein
2019-01-23

Avoir un ventre plat, c'est esthétique, mais c'est aussi une affaire de santé : bonne digestion, sentiment de légèreté et surtout, mal de dos apaisé ! Ce livre vous guide au quotidien

pendant 6 semaines pour atteindre votre objectif : avoir le ventre de vos rêves ! Abdos d'acier ou forme olympique ; avec le programme de Joëlle Bildstein, à vous le corps de vos rêves ! Des recettes pour favoriser la digestion, des exercices pour gagner et muscler tous les

abdominaux, des conseils et des astuces pour ne pas perdre le rythme et éviter les pièges, des challenges pour se mettre au défi... Sans oublier le plaisir !

Toucher les étoiles du bout des pieds -

Charlotte De Simone 2021-04-16T00:00:00Z

« Moi, c'est Emma, et je m'apprête à prendre la décision la plus courageuse de toute mon existence : tout plaquer pendant trois mois pour me recentrer sur l'essentiel ! Je pensais, naturellement, savoir qui j'étais... J'avais coché toutes les cases pour me garantir une vie épanouie : un mari formidable, une meilleure amie canonissime, une sœur psychologue un peu trop parfaite, un poste de designer et un appartement dans le centre de Nice. Une vie sans fausse note, du moins en apparence... En réalité, plus rien n'a de sens. J'étouffe, j'angoisse en permanence ; bref, je perds littéralement pied... Je ne me reconnais plus dans cette vie que je me suis pourtant construite. Mais qui suis-je au fond ? Partir, loin de mes repères,

m'apparaît comme l'unique solution pour comprendre l'origine de mon mal-être. Découvrir ma véritable identité m'exalte tout autant que cela me terrifie. Suis-je suffisamment forte pour entamer ce grand voyage ? » Fuir s'impose t-il comme la meilleure des échappatoires ? Quand les non-dits du passé resurgissent, sommes-nous prêts à accepter la vérité ?

Arrêtez de vous priver ! - David Khayat

2021-01-06

« Promis, demain j'arrête ! » Qui n'a jamais prononcé ces paroles après une soirée trop arrosée, un repas trop copieux, sans parler de la dernière cigarette du paquet ? Les interdits sont partout, d'où cette culpabilité qui s'est généralisée. Il est temps de retrouver notre liberté de santé. De récentes études le confirment : la culpabilité est le pire ennemi de notre santé. Profil par profil, nous allons découvrir ensemble comment il est possible de gérer dans la vie de tous les jours nos péchés mignons et autres excès. Oui, je l'affirme, nos

petites faiblesses peuvent devenir nos atouts. Alcool, tabac, sucre, sel, soleil, écrans, tout est possible aujourd'hui. Bien vivre sans se priver n'est pas une promesse, mais votre assurance santé. Si j'y suis arrivé, pourquoi pas vous ?

Réflexe gainage et périnée du matin - Julien Levy
2020-08-25

Que ce soit pour des raisons esthétiques, de performance et de récupération sportive ou de santé, toutes les motivations sont bonnes pour intégrer le gainage dans votre routine dès le matin. Et ses bienfaits sont nombreux : il affine, sculpte et tonifie le corps, protège la colonne vertébrale et apporte plus de résistance, de stabilité et de confiance. Ce livre vous propose une approche fonctionnelle du gainage avec des exercices majoritairement inspirés du yoga, associés à l'auto-massage. Découvrez également le lien entre les muscles abdominaux profonds et le périnée, dont le fonctionnement est essentiel à une bonne santé. Grâce aux exercices, avec différents niveaux de difficulté, vous pourrez

évoluer à votre rythme et mettre en place les bons réflexes qui construiront intelligemment votre musculature profonde

L'incident Grajagan - Kinnay Lémir
2021-09-29T00:00:00Z

Ce n'est pas tous les jours que quarante-six otages prennent les armes contre une unité combattante de l'État islamique en Orient. Dans ce maelström, quelles étaient les probabilités qu'un surfeur désœuvré devienne le compagnon improbable d'une comtesse, secouriste de guerre, bien déterminée à faire traduire le responsable de leur calvaire en justice ? Des Philippines à la pointe du Raz, ce roman fait voler en éclats les stéréotypes et questionne les multiples fanatismes qui font notre actualité. Terrorisme religieux, capitalisme prédateur et surveillance généralisée, à commencer par celle que la France veut mettre en place, puisqu'elle vient d'élire un président d'extrême-droite... Ce sont des années folles. Bienvenue au XXIe siècle.

Bébé : 1 / Papa : 0 - Matt Coyne 2018-05-30

Si vous voulez tout savoir sur la naissance idéale, sur le développement idéal ou encore sur l'éducation idéale de votre enfant, lisez un autre livre. Mais si vous voulez connaître la vérité pure et dure sur la grossesse, la parentalité et le manque de sommeil, alors il est pour vous. Ce livre vous explique que vous n'avez pas besoin d'être un père idéal et surprotecteur pour maîtriser les situations les plus absurdes et exaspérantes. Matt Coyne vous raconte que tout ce dont vous avez besoin pour survivre à cette expérience complètement incroyable: c'est de la prendre avec humour et surtout de ne pas se prendre la tête! Tous les guides parentaux mentent. Sauf celui-ci. Matt Coyne ne cache rien, mais montre aussi que les enfants sont un vrai bonheur. Et c'est à en pleurer de rire. Traduit de l'anglais par Santiago Artozqui. Matt Coyne est un graphiste et blogueur britannique. En septembre 2015, sa vie a été bouleversée par l'arrivée de Charlie. Trois mois plus tard, il a commencé un blog, «Man vs Baby», qui est

aujourd'hui suivi par plus de 110 000 internautes dans le monde entier. Il a rassemblé ses aventures dans *Bébé: 1 / Papa : 0*.

Non stop - Frédéric Mars 2011-11-02

9 septembre 2012, Manhattan. Un homme ordinaire reçoit une enveloppe anonyme et se met à marcher en direction du métro. À peine s'est-il arrêté sur le quai de la station qu'il explose, semant la mort autour de lui. Très vite, les mises en marche et explosions de ce genre se multiplient à une allure folle. Sam Pollack et Liz Mc Geary, les deux agents chargés de l'enquête, doivent admettre qu'ils sont confrontés à une attaque terroriste d'une envergure inouïe. Une attaque non revendiquée et d'autant plus difficile à contrer qu'elle transforme des innocents en bombes humaines, faisant d'eux les agents de ce scénario apocalyptique. Tous se sont vu implanter un pacemaker piégé dans les deux dernières années. Tous reçoivent ces fameuses enveloppes kraft et se mettent à marcher. S'ils s'arrêtent, la charge explosive se

déclenche, où qu'ils soient. Quels que soient leur âge, leur sexe et leur couleur de peau. La cavale sans fin de ceux qu'on appelle les Death Walkers, les marcheurs de la mort, ne fait que commencer.

Abdos sans risque - Blandine Calais-Germain
2019-10-18

Danger! Filles sur le chantier - Catherine Bourgault
2021-03-03T00:00:00-05:00

L'idée était parfaite : acheter à quatre le chalet d'enfance de Claudia et y célébrer le mariage de Sophie. Seulement, personne ne s'attendait à le trouver dans un état aussi pitoyable. Résolues à le retaper, Claudia, Mahée, Marielle et Sophie demeurent confiantes. Après tout, pourquoi ne seraient-elles pas capables de manier une perceuse ou une scie ? Les travaux sont bientôt interrompus par l'arrivée de deux inconnus avec qui les ouvrières en herbe doivent cohabiter temporairement. Reste à espérer que ces messieurs ne retarderont pas les rénovations,

alors que le grand jour approche et qu'il n'y a plus une minute à perdre. Alerte à la prudence : la vie de chantier comporte son lot de défis, de risques... et de désillusions ! Catherine Bourgault a signé de nombreux succès de librairie, dont les titres S.O.S. On est pris dans l'ascenseur ! et Sortie de filles. Elle dévoile ici un chapitre inédit de sa populaire série Danger !, toujours construit à partir de ses matériaux de prédilection : des héroïnes dégourdies, une réalité féminine riche et un humour délectable.

Pari risqué - Belinda Bornsmith 2015-07-31
Depuis des mois, Jailyn lutte pour garder la tête hors de l'eau. En difficulté, elle risque de perdre sa bourse d'études. Aussi, quand sa colocataire décide de lui donner un coup de pouce, elle accepte sans se douter de ce qui l'attend. Lui... Knox... Tatoué, sexy, hot... et aussi glacial qu'un iceberg ! Mais elle n'a plus vraiment le choix et son aide, c'est juste l'histoire de quelques semaines. Pourtant, de rencontre en rencontre, il la déstabilise, l'intrigue et l'attire.

Terriblement. Garder ses distances devient très dur. Se protéger, encore plus. Jusqu'au jour où tout bascule entre eux...

Veilige buikspieroefeningen - Blandine Calais Germain 2010-08-17

Met grote regelmaat worden bij fitnessinstituten buikspieroefeningen gedaan. Meestal is dat om wat slanker te worden, een platte buik te behouden of een buikje kwijt te raken. Sterke buikspieren zijn op zich niet voldoende om een platte buik te krijgen. Het is niet zonder risico als we het accent leggen op de kracht ervan: door een onjuiste uitvoering van buikspieroefeningen kan er schade optreden aan de bekkenbodem, de buikwand of de tussenwervelschijven. Maar als de buikspieren te zwak zijn is het heel nuttig om ze te trainen. In Veilige buikspieroefeningen behandelt Blandine Calais-Germain een nieuw type buikspieroefeningen die rekening houden met de anatomische bouw van het lichaam. Bestaande opvattingen over buikspieroefeningen worden

ter discussie gesteld. Veilige buikspieroefeningen behandelt de voorzorgsmaatregelen die genomen moeten worden bij de meest gebruikelijke buikspieroefeningen. Zo kan de beste manier gevonden worden om het gewenste resultaat te bereiken.

L'appui stretch dynamique - Michel Sanchez 2019-05-14T00:00:00Z

Lorsqu'on regarde un mouvement, un étirement ou une posture on peut le regarder de manière anatomique : tel muscle, telle articulation, etc. On peut le regarder de façon globale par le biais des chaînes musculaires. On peut le regarder par l' angle des méridiens d' acuponcture, le coté énergétique. Cette dernière approche permet d'y introduire l' aspect émotionnel. Lorsqu'on empile tous ces « calques » et que l'on a la vision de l' ensemble de ces « calques » , on peut à chaque moment actionner le levier approprié lors d'un mouvement, étirement ou posture. C'est ce que je propose dans les

Ateliers de Souplesses que j'anime et c'est également la manière dont je m'y prend dans les séances de soins en micro étirement. Toutes les personnes qui m'ont formés citées dans ce livre m'ont permis de faire un certain lien entre différentes pratiques et découvrir une « certaine nature du corps » que l'on peut réinvestir dans différentes pratiques sportives ou de bien-être.

Dictionnaire des sciences médicales - 1817

Périnée - Delphine Carré 2017-05-24

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le PERINÉE. Sans jamais oser le demander à votre kiné ! Périnée qui es-tu ? Au centre de bon nombre de conversations de femmes, ce muscle essentiel est trop souvent considéré comme tel une fois l'accouchement passé. Généralement on prend conscience de l'importance du Périnée quand il s'agit de le rééduquer. Clémentine et Delphine ont rédigé un guide, un manifeste, une bible qui donne à toutes les femmes (et aux hommes) les clés pour prendre soin

quotidiennement de son périnée si précieux... Clémentine est kinésithérapeute, Delphine est patiente. Cet ouvrage accessible, moderne et percutant est le fruit de leur rencontre.

Lâchez-nous les abdos ! - Gilles Bacigalupo
2018-07-30

Scolioses, torticolis, lumbagos, arthrose... Gilles Bacigalupo, comme il l'a fait dans son précédent livre *Mal de dos, mal de bouffe*, poursuit ici sa démonstration sur le lien indéniable entre l'alimentation et les troubles musculo-squelettiques. Soyons clairs : le titre de ce livre se veut volontairement provocateur. Son propos n'est évidemment pas de brocarder l'activité sportive. Il vise, en revanche, à expliquer, de la manière la plus scientifique possible, qu'il est presque toujours illusoire de vouloir guérir une faiblesse musculaire par de la musculation. Car, dans la majorité des cas, cette faiblesse n'est pas provoquée par l'inactivité et la sédentarité, mais résulte d'une contracture chronique du muscle, que des exercices physiques seuls ne pourront

pas éradiquer et qu'ils pourront même aggraver. Notre musculature est le reflet de notre santé. Celle-ci dépend essentiellement de notre comportement au quotidien, et particulièrement de notre hygiène alimentaire. La seule arme que nous possédons contre la contracture, c'est donc notre fourchette ! affirme Gilles Bacigalupo. C'est par une alimentation saine, consciencieusement mastiquée et parfaitement assimilée que nous débarrasserons notre organisme des mauvaises graisses responsables de nos contractures musculaires. Nous redécouvrirons alors le plaisir et le bonheur de jouir d'un corps décontracté en pleine santé. Gilles Bacigalupo a quarante années d'expérience en tant que masseur-kinésithérapeute. Spécialisé dans la prise en charge du mal de dos et de l'arthrose, il est l'auteur de Mal de dos, mal de bouffe chez le même éditeur.

Nouvelles fondamentales - Claude Talencé
2015-04-10

"Il lui jeta à son insu un regard exaspéré à l'instant où elle passa la porte avant lui sous son nez car, quoique plutôt grande pour une femme, il la dominait encore d'une tête. Alors son parfum le fit mollir: elle avait opté sans vergogne pour une fragrance capiteuse normalement destinée aux soirées décontractées - un euphémisme. En clair, elle était sur le registre de la séduction à un point qu'elle n'avait jamais encore osé. "Fort bien, pensa-t-il, je vais lui en donner pour son argent!" La crainte du lâcher-prise, l'acceptation de la domination, la remise de soi entre les mains d'autrui, la découverte de ce corps par ces mains étrangères, l'apprentissage de la dépossession... C'est en ces zones troubles, électrisées par la crainte et l'inattendu, que se déploient les nouvelles teintées d'ironie de C. Talencé, auteur dont la plume flirte dangereusement et irrésistiblement avec le scandaleux et le sulfureux.

7ème étage - Marie Parson 2020-07-21

Impatiente de faire la connaissance de son neveu, Laura se dirige vers le 7^étage de l'immeuble où vit son frère Justin. Alors que les portes de l'ascenseur se referment, une main bloque les deux battants et oblige leur réouverture. Laura se retrouve nez-à-nez avec Jade, la meilleure amie de Justin. Jade, qu'elle déteste par-dessus tout. Durant la montée, l'étroite cabine s'arrête brusquement, en panne. Coïncées l'une avec l'autre, les deux jeunes femmes sont contraintes de discuter. Laura découvre que Jade a changé et n'est plus la petite fille agaçante dont elle se souvient. De son côté, Jade perçoit que derrière ce côté froid et cassant, Laura est plus humaine qu'elle ne veut bien le laisser paraître. De joutes verbales en confidences, cette malheureuse aventure pourrait révéler bien des surprises...

Mystérieux - Tome 4 - Amandine Ré

2019-09-09

Du gang, il ne reste que trois survivants... Le couloir de la mort. Quand la létale devient un

meurtre légal. C'est le torse gonflé à bloc et les épaules redressées par la fierté que j'y suis allé de mon plein gré. Un. Deux. Trois. Il fait noir, ça pue, ça gueule, le vacarme dans ma tête en est assourdissant. Quatre. Cinq. Six. Quand compter les pas qui me séparent de la mort devient synonyme de destin brisé et de vies gâchées. La rédemption, je l'ai cherchée mais j'ignorais tout du goût âcre qu'elle allait me faire recracher Sept. Huit. Neuf. Je l'attends la faucheuse, je la nargue ; je la redoute, je la crains et pourtant cette garce traîne des pieds. Alors... J'attends. Je me mets à espérer dans cet univers cloisonné de désespoirs, dans cet univers où être faible ne se pardonne pas. Et j'attends. Je compte, je chiale, je jure, je me fais des promesses que jamais je ne tiendrai, je pense, je réfléchis, j'imagine. Parce qu'imaginer ma femme se battre contre le monde entier pour me sortir de là me tord les tripes, parce que la savoir en train de monter une insurrection pour que je sois avec les miens est une réalité que je préfère réfuter. Et je ne

sais pas, je ne sais plus... Combien de temps dois-je encore patienter avant que la mort ne vienne me faucher ? Délectez-vous du quatrième tome de cette saga de dark romance exceptionnelle et découvrez la suite de cette histoire poignante et pleine de rebondissements ! CE QU'EN PENSE LA CRITIQUE "Une histoire troublante, bouleversante, une fin difficilement prévisible. Je ne peux que vous recommander cette lecture." - Rachel, Evasion par les mots "Ce tome sera fort en action, rebondissements, vengeance, vérités, sans oublier l'amitié, l'amour et surtout la rédemption et vous n'aurez pas un seul moment de répit ni vous ne verrez les pages se tourner tant vous serez captivés et tenus en haleine jusqu'au point final qui m'a vraiment étonnée, chamboulée mais aussi émue..." - Blog Lectures à Flo(ts) "Cette saga est incroyable, la plume d'Amandine est juste sublime. Elle m'a fait passer par toutes les émotions, j'ai pleuré, angoissé, eu le bide retourné, le cœur en vrac, je me suis réjoui des petits moments de bonheur

des protagonistes. (...) Je n'ai pas de mot assez fort pour décrire à quel point cette saga est un énorme coup de cœur." - Emeline-61, Booknode "Les émotions que nous transmet l'auteure sont fortes et encore une fois j'en ai été retourné. Sa plume est vraiment addictive et oui j'en redemande." - carinesanchez, Petites discussions entre amis "Vous allez frissonner, espérer, bondir de rage, de joie, sourire, rire, pleurer encore, vouloir refermer chaque tome et pourtant continuer votre lecture et maudire Amandine à chaque page autant que vous l'aimerez d'avoir créé A et les cobras." - Meo-Lyss, Booknode À PROPOS DE L'AUTEURE Amandine Ré est une jeune auteure belge de 28 ans passionnée par l'écriture depuis la découverte de Wattpad il y a deux ans. La nuit, elle range son tablier de maman au foyer et revêt son costume d'auteur pour faire prendre vie à des héros sombres et torturés, mais pas seulement. Grande fana de jolies romances, elle collectionne les livres.

L'Expansion - 2005

Les nouveaux exercices abdos-fessiers - Lydie Raisin 2010

120 exercices pour les abdos-fessiers, adaptés à votre morphologie et sans risque. Découvrez un programme de base de 10 min par jour sur 4 semaines. Composez vous-même votre entraînement en choisissant les exercices que vous voulez réaliser grâce à des schémas simples.

1 mois spécial fesses et abdos - Emma Fitness Goal 2020-05-27

Vos bonnes résolutions se suivent et se ressemblent, et vos rêves de fessiers galbés et de tablettes de chocolat vous semblent toujours aussi loin ? Ne renoncez pas ! Emma Fitness Goal vous a concocté un programme sur mesure pour vous guider vers votre objectif en 1 mois top chrono ! Retrouvez : • un bilan complet et personnalisé pour partir sur de bonnes bases ; • 3 séances d'exercices ciblés abdos-fessiers par

semaine ; • des conseils diététiques et des recettes pour booster votre entraînement.

Les abdos autrement - Anne Béatrice Leygues 2013-07-17

Des abdos en douceur qui protègent votre dos et votre périnée : l'alternative pour un ventre plat. Vous êtes découragé ? Vous avez du mal à récupérer votre silhouette de jeune fille ou de jeune homme ? Un corps musclé, un ventre plat, c'est possible avec le bon mode d'emploi, à moindre effort et en toute sécurité. Dans cet ouvrage : quelques notions d'anatomie pour comprendre comment « ça marche » (la respiration et le périnée sont les paramètres clé d'un travail abdominal accompli) ; des exercices progressifs, pour ceux qui se reprennent en main et ceux qui s'entretiennent. Les exercices sont expliqués pas à pas et complétés par des illustrations pour être sûr de bien les réaliser. Une approche originale pour des résultats durables.

La Méthode hépato-détox (édition 2019) -

Réginald Allouche 2019-09-18

Problèmes de poids, de santé ? Normal, notre foie étouffe ! La faute en revient à nos modes de vie : trop de sel, de sucre, de pesticides, d'additifs, d'alcool, de tabac, de sédentarité... Trop de trop. Tout ce que l'on absorbe passe par le foie. Véritable usine de traitement chimique, le foie élimine les toxiques et toxines, participe à l'immunité, mobilise les graisses, régule le taux de sucre dans le sang... et plus encore. Mais ce grand nettoyeur a besoin d'être lui-même dépollué pour faire son travail, nous aider à vivre en bonne santé et retrouver notre poids de forme. Après l'intestin et le microbiote, c'est au tour de cet organe discret mais pourtant essentiel de faire son « coming out ». Dans cet ouvrage, Le Dr Allouche nous propose ici un programme précis pour « détoxifier » le foie sans s'épuiser, booster l'organisme et mincir perdre du poids de façon assez spectaculaire, de manière durablement et sans danger durable, avec grâce à : - des tests et des bilans

personnels ; - des journées types (y compris pour végétariens, intolérants au lactose ou au gluten, etc.) ; - des listes d'aliments à privilégier ou à éviter, et pourquoi ; - des recettes (hépatocompatibles) ; - un tableau de suivi de programme ; - quelques exercices pour tonifier le corps, etc. Le foie, un véritable allié minceur : une méthode nouvelle très efficace, une approche totalement inédite de la perte de poids.

Best Friend, Best Lover - Audrey Laloi
2022-10-12

De l'amitié à l'amour, il n'y a qu'un pas... mais beaucoup de complications ! Organiser le mariage de son frère en un mois ? Même pas peur ! Louane forme depuis dix ans avec Sayid, son meilleur ami, une équipe de choc : aucun défi ne les effraie, et aucun obstacle ne les arrête ! Oui mais, cette fois, les choses sont un peu plus compliquées que prévu : en plus des crises florales, des recherches de la robe parfaite et des délices à choisir, Louane se

retrouve entourée de tous ses anciens amis du lycée qui semblent vouloir flirter avec elle et, cerise sur le gâteau... voilà que son ex débarque ! Alors, certes, Dany est le cousin de la mariée, mais c'est surtout l'enfoiré qui lui a brisé le cœur et qu'elle espérait ne jamais revoir. Heureusement, Sayid, son roc de toujours, est là. Avec lui, elle en est sûre, pas de coups fourrés ni de secrets dangereux... Et tant pis si elle doit refouler ses sentiments pour lui, elle sait qu'elle n'a pas la moindre chance qu'ils soient réciproques. N'est-ce pas... ? A propos de l'auteur Jeune maman résidant en Essonne, Audrey Laloi a toujours été une grande lectrice de romance. Encouragée par ses proches et sa passion pour l'écriture, elle décide de donner vie à son imagination en couchant ses histoires sur le papier. À travers ses personnages hauts en couleur, Audrey dépeint l'amour tel qu'elle le ressent : sans limites et sans tabous.

Les 50 règles d'or pour soulager le mal de dos - Emilie YANA 2021-05-19

Mal de dos, mal du siècle ? Au travail, à la maison, en bricolant... les occasions de se faire mal au dos au quotidien ne manque pas ! Heureusement, en 50 règles d'or, ce mini-guide rassemble l'essentiel pour : • Prévenir le mal de dos : les postures à adopter et celles à éviter, les chaussures adaptées, les sports recommandés... • Soulager le mal de dos : des conseils et exercices ciblés pour atténuer les douleurs, renforcer son dos et ses abdos, et choisir le bon praticien.

Réflexe gainage et périnée du soir - Julien Levy 2020-08-25

Que ce soit pour récupérer à la fin de vos journées ou pour vivre des soirées plus apaisées, toutes les motivations sont bonnes pour intégrer le gainage dans votre routine du soir. Et ses bienfaits sont nombreux : il affine, sculpte et tonifie le corps, protège la colonne vertébrale et apporte plus de résistance, de stabilité et de confiance. Ce livre vous propose une approche fonctionnelle du gainage avec des exercices

majoritairement inspirés du yoga, associés à l'auto-massage. Découvrez également le lien entre les muscles abdominaux profonds et le périnée, dont le fonctionnement est essentiel à une bonne santé. Grâce aux exercices, avec différents niveaux de difficulté, vous pourrez évoluer à votre rythme et mettre en place les bons réflexes qui construiront intelligemment votre musculature profonde.

L'Événement du jeudi - 1996-10

La Méthode hépato-détox (édition 2022) -

Réginald Allouche 2022-09-14

Problèmes de poids, de santé ? Normal, notre foie étouffe ! La faute en revient à nos modes de vie : trop de sel, de sucre, de pesticides, d'additifs, d'alcool, de tabac, de sédentarité... Trop de trop. Tout ce que l'on absorbe passe par le foie. Véritable usine de traitement chimique, le foie élimine les toxiques et toxines, mobilise les graisses, régule le taux de sucre dans le sang... et plus encore. Mais ce grand nettoyeur a

besoin d'être lui-même dépollué pour faire son travail, nous aider à vivre en bonne santé et retrouver notre poids de forme. Après l'intestin et le microbiote, c'est au tour de cet organe discret mais pourtant essentiel de faire son « coming out ». Le Dr Allouche nous propose ici un programme précis pour « détoxifier » le foie sans s'épuiser, booster l'organisme et mincir durablement et sans danger grâce à : des tests et des bilans personnels ; des journées types (y compris pour végétariens, intolérants au lactose ou au gluten, etc.) ; des listes d'aliments à privilégier ou à éviter, et pourquoi ; des recettes (hépato-compatibles) ; un tableau de suivi de programme ; quelques exercices pour tonifier le corps, etc. Vous découvrirez aussi, dans cette nouvelle édition, le rôle surprenant du foie dans le ralentissement du vieillissement. Le foie, un véritable allié minceur : une méthode nouvelle très efficace, une approche totalement inédite de la perte de poids.

FAIRE DU SPORT CHEZ SOI - DEY Philippe

10 Exercices de musculation pour maigrir et raffermir son corps à la maison.

Livres hebdo - 2010-05

21 leçons spirituelles pour maigrir sans régime - Marianne Williamson 2019-05-28

QUELLE EST LA RELATION ENTRE LA SPIRITUALITÉ ET LA PERTE DE POIDS ?

L'auteure répond à cette question en 21 leçons qui vont vous aider à perdre vos kilos superflus pour toujours. En suivant son programme holistique, un changement radical va s'opérer aux niveaux émotionnel, psychologique et spirituel pour accéder à une véritable prise de conscience intérieure de son « juste poids ». Troubles compulsifs alimentaires, culpabilité de manger ou dégoût de son corps, ce livre propose une autre vision des causes du surpoids : la perte de la notion de « perfection divine » en chacun de nous, sans laquelle le corps et l'esprit ne peuvent cohabiter en harmonie.

No-Risk Abs - Blandine Calais-Germain

2011-05-12

An illustrated guide to the anatomy of the abdominal muscles and how to tone them successfully without injury • Presents the 16 most effective and safest abdominal exercises for great abs • Reveals how common ab exercises, such as crunches, can damage the spine, pelvic floor, diaphragm, and internal organs • Offers tips to get rid of belly fat--both superficial fat and deeper visceral fat Presenting a new type of abdominal exercise program designed with the body's anatomical relationships in mind, Blandine Calais-Germain reveals the 6 underlying principles for working the abs efficiently, 7 exercises to get you ready, and the 16 most effective and safest abdominal exercises for a flat belly. Pointing out that ab exercises are not without risk, she reviews the most common abdominal exercises, such as crunches and leg lifts, and explains how to avoid injury to the neck, lower back, pelvic floor, diaphragm, prostate, and internal organs as well

as how to protect these vital structures with appropriate abdominal work. Exploring this often misunderstood region of the body in her trademark anatomical style, Calais-Germain details the muscular structures that make up the abs, revealing that strength alone is not the sole factor in a flat stomach. Including tips to get rid of belly fat--both superficial fat and deeper visceral fat--this book reveals how to get great abs, lose weight, gain strength, and build your core all without hurting yourself.

Abdos-fessiers - Lydie Raisin 2012-07-04

120 exercices pour les abdos-fessiers, adaptés à votre morphologie et sans risque. Un programme de base de 10 min par jour sur 4 semaines. Composez vous-même votre entraînement en choisissant les exercices que vous voulez réaliser.

Abdos en douceur - Anne Béatrice Leygues
2010-10-13

Les Abdos en douceur sont l'alternative que vous recherchez pour muscler votre ceinture

abdominale. Que vous soyez pressé ou plus patient, A.-B. Leygues, ostéopathe, vous propose le mode d'emploi qui va changer votre approche des abdos. "Faire des ados" devient amusant. Vous obtenez des résultats optimaux en douceur, en totale sécurité et en toute efficacité.

Mon cahier weight watchers - Weight Watchers
2016-01-06

La réédition augmentée d'un des best-sellers Marabout. Ce guide vous aidera à gérer les 30 situations de crise les plus fréquentes de la vie courante, comme : J'aime pas le sport - Je grignote... - J'abandonne - J'ai toujours faim - J'ai pas le temps - J'aime pas les légumes - Je stresse donc je mange... 3 chapitres en plus : Comment continuer à avoir la ligne en étant maman C'est tous les jours la fête Les crêpes c'est permis.

Tener una espalda sana (Color) - Christophe Geoffroy 2019-12-11

Este libro es una guía práctica que le permitirá acabar con el dolor de espalda. El concepto Kiné form & santé® representa una nuevo enfoque de

la lumbalgia que le ayudará a vencer todos sus problemas de espalda, aportándole soluciones tanto preventivas como curativas. A través de 5 etapas y con 80 ejercicios el autor le explica cómo funciona su espalda, cómo reconocer cuál es la postura correcta, cómo adaptar sus gestos y su postura a su rutina diaria, cómo mejorar o mantener sus cualidades físicas y por último estirarse y relajarse. También se desarrollan 15 programas adaptados a diferentes dolencias.

Prendre soin de son périnée à tout âge -

Fanja Randriamanjato 2019-04-09

Fruit de son expérience de sage-femme, ce livre de Fanja Randriamanjato est un véritable guide pratique pour comprendre ce qu'est le périnée et son importance dans votre vie, quel que soit votre âge. Magnifiquement illustré par Aline Jayr, il présente, grâce à de nombreux exercices pratiques et accessibles à réaliser chez vous, ce qui développe et renforce la conscience du périnée, les désordres qui peuvent s'installer et ce qui les répare. Guidée par sa sensibilité,

l'auteure a dû désapprendre les modèles établis pour écouter les besoins profonds des femmes, et découvrir comment regarder autrement, au-delà du diagnostic, afin de proposer un accompagnement global et adapté qui s'inscrit dans la médecine de demain.

La Compagne des Draekons -

Lili Zander
2022-05-12

Un vaisseau spatial écrasé. Une planète-prison. Des prédateurs mortellement dangereux qui grognent. Deux imposants extraterrestres bronzés qui se transforment en dragons. Le mieux dans tout ça ? Les dragons prétendent que je suis leur compagne. Les Zorahns voulaient des femmes pour effectuer une sorte d'expérience scientifique top secrète et je me suis portée volontaire. C'est bête, hein ? Mais ils ont promis qu'on serait en sécurité et ils ont offert beaucoup d'argent. De l'argent dont j'avais désespérément besoin. Bien sûr, tout est allé de travers. Notre vaisseau spatial s'est écrasé sur une planète-prison sur laquelle les

Zorahns exilent leurs criminels les plus dangereux. Mes amies sont blessées. Je suis toute seule sur une planète recouverte de jungle où tout est conçu pour me tuer. C'est alors que je rencontre les Draekons. Quand ils me voient, ils se transforment en dragons et réduisent en cendres les prédateurs qui me menacent. Ils me nourrissent, prennent soin de moi et me protègent. Mais il y a un problème. Les Draekons prétendent que je suis leur compagne. Et le seul moyen pour qu'ils se retransforment en dragons et sauvent mes amies ? Ils doivent tous les deux s'accoupler avec moi. En même temps. Ce ne sont pas les vacances dans l'espace que je pensais. « La Compagne des Draekons » est le premier livre de la nouvelle série des Dragons en exil. C'est une histoire mêlant romance et science-fiction, pouvant être lue indépendamment, avec un ménage à trois HFH entre une Humaine narquoise et deux extraterrestres métamorphes dragons arrogants qui la réchauffent, avec ou sans feu de dragon.

Fin heureuse garantie !

71 & autres faits d'hiver - Nathalie Courtet
2015-08-26

Montez à bord d'une pulka et partez pour un voyage au coeur de la Scandinavie « Je m'appelle Nathalie. Je chausse mes skis à Ivalo, en Finlande. Je charge ma pulka et j'accueille, avec une volupté grimaçante, sur mes épaules et au creux de mes reins, ses 71 kg de chargement. Toute ma vie tient là-dedans pour les deux mois et demi à venir. J'y mets aussi, je le sais bien, mes doutes et mes espoirs. Cette aventure, c'est aussi la solitude, les angoisses et les euphories, les détails d'une nature ensevelie sous la neige, en léthargie, où le moindre sursaut s'apparente à une effervescence. J'espère démystifier l'idée que cette nature n'est qu'hostile. Je veux, sans doute aussi, montrer qu'avec une préparation méticuleuse, beaucoup de projets qui paraissent inaccessibles deviennent réalisables. Que l'anonyme que je suis peut atteindre le cap Nord, puis redescendre en partie le long de la

colonne vertébrale scandinave, en autonomie, avant le printemps et la fonte. 71 kilos. 71 jours. 71° nord. Et plus de 1 200 kilomètres de glace et de neige... » Un récit de voyage magistral, idéal pour partir à l'aventure ! A PROPOS DE L'AUTEUR Nathalie Courtet est originaire du Jura où elle est accompagnatrice en moyenne montagne. Grande voyageuse, elle a parcouru de nombreux pays avant d'entreprendre, en 2008, un immense périple à vélo couché, relaté dans une trilogie parue aux éditions Phébus (Aux portes de l'Orient, Les routes de la démesure, De la jungle birmane à la taïga russe). Son expédition en Laponie est également relatée dans le film 71° Solitude Nord, réalisé par Damien Artero (Production Planète D). EXTRAIT 71 n'est pas son année de naissance, ni son âge — encore. 71 n'est ni le nombre de ses amants ni

le numéro correspondant au département de sa résidence, bien qu'elle y ait un quart de ses origines, pas plus que le nombre de ses paires de chaussures ou celui de ses victoires sur un vélo, et loin d'être celui de ses Amis, je veux dire les vrais... Ce n'est pour le coup ni une moyenne kilométrique journalière ni une vitesse de croisière. 71 ne correspond pas à son poids ni même à ses mensurations bien que son tour de taille n'en soit pas loin. 71 est un peu l'histoire d'une femme — ou plutôt les histoires d'une femme — qui me ressemble à s'y méprendre. Peut-être le nombre d'or d'une aventure aussi. Les histoires d'une femme qui vit une aventure. Une aventure ? Amoureuse ? Non. Mais peut-être une histoire d'amour tout de même.

Livres de France - 2008-09

Includes, 1982-1995: Les Livres du mois, also published separately.