



Le journal d'une ex-feignasse

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Le journal d'une ex-feignasse

Anna Austruy

Le journal d'une ex-feignasse Anna Austruy

 [Télécharger Le journal d'une ex-feignasse ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le journal d'une ex-feignasse ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le journal d'une ex-feignasse Anna Austruy**

224 pages

Présentation de l'éditeur

« *Le seul sport – comparable au stop que j'ai pratiqué régulièrement dans ma vie, c'est monter et descendre de ma balance 3 fois par jour !* »

Après avoir fait le récit mouvementé de son régime réussi dans le *Journal d'une ex-grosse*, Anna s'attaque à l'étape 2 : se faire du bien en faisant du sport (mais est-ce possible ?)...Son nouveau challenge : elle a 6 mois pour aimer le sport (pas seulement les tenues ou les chaussures) et le pratiquer régulièrement. Elle va tester une multitude d'activités et de coachs et surmonter avec humour les petits bobos, les tentations pâtisseries...et les minis déprimés. Les doubles pages « Coaching » apportent des conseils et des astuces de pro pour persévérer et progresser. *Mois 1* : planifier le jour et l'heure du cours et mettre au point un plan d'attaque, celui équivaut à changer toutes ses (mauvaises) habitudes. Son premier choix : faire du vélo d'appartement. Les pièges : se bouger, ça donne faim..., lutter contre l'envie de buller devant la télé... *Mois 2* : progresser en s'inscrivant sur un site d'entraînement sportif. Anna découvre ses muscles et les crampes qui vont avec, s'initie au step, teste l'urban dance... *Mois 3* : avec – 2cm de hanche et de cuisse, Anna est motivée pour continuer, teste le body sculpt. Toutes les situations sont bonnes pour contracter les abdos (dans le bus, au bureau). Sport et maladie : Anna découvre que le sport apaise le psychisme. *Mois 4* : Anna fait 22km par jour sur son vélo et commence à se lasser, elle teste l'aquagym tonic, le Pilates et la musculation. *Mois 5* : le temps des premiers bilans positifs (physique amélioré, moral renforcé). Anna fait du sport à la campagne. Anna s'équipe presque comme une pro.

Download and Read Online **Le journal d'une ex-feignasse Anna Austruy** #EYP2R8A1NWL

Lire Le journal d'une ex-feignasse par Anna Austruy pour ebook en ligneLe journal d'une ex-feignasse par Anna Austruy 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 Le journal d'une ex-feignasse par Anna Austruy à lire en ligne.Online Le journal d'une ex-feignasse par Anna Austruy ebook Téléchargement PDFLe journal d'une ex-feignasse par Anna Austruy DocLe journal d'une ex-feignasse par Anna Austruy MobipocketLe journal d'une ex-feignasse par Anna Austruy EPub

EYP2R8A1NWLEYP2R8A1NWLEYP2R8A1NWL