



Maigrir... pour les hommes

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Maigrir... pour les hommes

Thierry Hanh, Anne Davis

Maigrir... pour les hommes Thierry Hanh, Anne Davis

 [Télécharger Maigrir... pour les hommes ...pdf](#)

 [Lire en ligne Maigrir... pour les hommes ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Maigrir... pour les hommes Thierry Hanh, Anne Davis

123 pages

Extrait

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Alliée à une alimentation équilibrée, l'activité physique joue un rôle déterminant dans la santé et la prévention de la prise de poids. On recommande un minimum de 30 minutes de marche rapide par jour.

Lutter contre le surpoids

L'augmentation de l'obésité dans les pays développés s'accompagne par une baisse régulière du niveau d'activité physique. Les conditions de vie plus confortables (transports motorisés, ascenseurs, chauffage central) et les loisirs sédentaires (télévision, jeux vidéo) en sont sans doute une des origines.

Les obstacles à cette activité

Selon une étude du CRÉDOC faite en novembre 2001, parmi les obstacles invoqués par les personnes interrogées viennent en premier le manque de temps, de motivation et des raisons financières. Le sport peut coûter cher, surtout dans les grandes villes.

La quantité plus que l'intensité

Il est avéré que les bénéfices sont proportionnels à la quantité d'activité. Mieux vaut une demi-heure de jogging par jour que trois heures d'affilée en fin de semaine. Pour ce qui concerne la marche, la demi-heure quotidienne peut d'ailleurs se fractionner en plusieurs fois, quand on reprend une activité physique.

Présentation de l'éditeur

MAIGRIR...

POUR LES HOMMES

Le guide de référence indispensable

Les régimes et la notion de poids idéal ne sont plus désormais l'apanage des femmes. Les hommes prennent aussi leur santé en main et travaillent leur silhouette. Ce guide passe en revue les problèmes de santé liés au surpoids en faisant le point sur certains aspects des régimes pour les hommes. Enfin, un guide qui bouscule les idées reçues et vous explique comment régler vos problèmes de poids sans suivre des régimes drastiques.

Organisé de A à Z pour un accès rapide au sujet qui vous concerne.

Avec un index en fin d'ouvrage

Download and Read Online Maigrir... pour les hommes Thierry Hanh, Anne Davis #DUZF1G6QXLS

Lire Maigrir... pour les hommes par Thierry Hanh, Anne Davis pour ebook en ligneMaigrir... pour les hommes par Thierry Hanh, Anne Davis 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 Maigrir... pour les hommes par Thierry Hanh, Anne Davis à lire en ligne. Online Maigrir... pour les hommes par Thierry Hanh, Anne Davis ebook Téléchargement PDFMaigrir... pour les hommes par Thierry Hanh, Anne Davis DocMaigrir... pour les hommes par Thierry Hanh, Anne Davis MobipocketMaigrir... pour les hommes par Thierry Hanh, Anne Davis EPub
DUZF1G6QXLSDUZF1G6QXLSDUZF1G6QXLS