

autant pour la lecture que pour la pratique. Olivier Lafay propose une méthode permettant d'obtenir des résultats rapides et durables. Cette méthode comporte un entraînement progressif et des programmes spécifiques. Ainsi chaque pratiquante pourra atteindre les résultats souhaités : éliminer les graisses excédentaires, galber les muscles, améliorer la condition physique et même augmenter les performances sportives. Cette méthode va à l'essentiel. Vous ne perdrez pas votre temps avec des mouvements fantaisistes et inutiles. Les 80 exercices proposés, sélectionnés pour leur réelle efficacité, permettent de se muscler en tout lieu et à tout moment. Ils ne nécessitent aucun matériel de musculation (haltères, bancs, machines). Souplesse et endurance ne sont pas oubliées. Des programmes spécifiques leur sont consacrés dans lesquels chaque femme pourra puiser selon ses besoins et ses envies.

La liste exhaustive des ouvrages disponibles publiés en langue française dans le monde. La liste des éditeurs et la liste des collections de langue française.

Ce livre permet de comprendre quelle est la bonne posture pour pouvoir ensuite faire le bon travail de gainage (muscles profonds), en vue d'une prévention de certains troubles (ex. lombalgie) et l'amélioration de la performance sportive (site de l'éditeur).

???????,????????????????????,??????????????????.

Chinese edition of The power of less: the fine art of limiting yourself to the essential...in business and in life. This book offers the simplifi-mycin every modern life needs to combat busy-distraction-itis. These Zen habits can be learned easily and ubiquitously applicable.

Traditional Chinese Edition of [How To Develop Self-Confidence and Influence People by Public Speaking]

« Méthode de musculation », rebaptisé « Méthode Lafay » par le grand public, connaît un succès phénoménal depuis 4 ans avec, rien qu'en 2009, plus de 60 000 exemplaires vendus et plus de 250 000 lecteurs depuis sa parution. Olivier Lafay est devenu un véritable OVNI dans le paysage de l'édition française et l'auteur numéro 1 incontesté dans les domaines du sport et de la forme... Il fait son retour en proposant une méthode, cette fois consacrée à la nutrition, qui reprend les mêmes principes conceptuels ayant fait leurs preuves dans le domaine de la musculation. Se façonner une silhouette harmonieuse, perdre de la graisse excédentaire, prendre du volume... Il permet à chacun, hommes et femmes, d'atteindre ses objectifs en suivant des programmes évolutifs et progressifs, des conseils personnalisés et des réponses aux questions les plus fréquemment posées, présentés d'une manière attrayante et ludique. La capacité d'Olivier Lafay à créer de vraies méthodes, globales, sachant s'adapter aux besoins de chaque lecteur, se retrouve tout entière dans ce nouvel ouvrage. La maîtrise de la nutrition est fondamentale si l'on veut faire évoluer son corps. Le coaching total proposé par Olivier Lafay permet de générer aisément cette maîtrise, sans perte de temps, en douceur, à la façon d'un jeu qui éduque le lecteur sans jamais l'ennuyer. A noter que les lecteurs pourront apprécier une nouvelle fois les dessins d'Isabelle Touaty dont la sensibilité artistique a déjà séduit les adeptes de la « Méthode Lafay ».

Simplified Chinese edition of Rework. Seth Godin, author of the international bestselling marketing Purple Cow that changed the way marketing is performed, says: "Stop reading the review. Buy the book." This small book is filled with common sense - yes, you know them, but the book tells you how to put them into practice. In Simplified Chinese.

Distributed by Tsai Fong Books, Inc.

[Copyright: aad901035f545077dd47f641600508e3](http://www.amazon.com/dp/B000000000)