



Body building pour tous

Eric Favre Jean - Pierre Clémenceau

Editions Tribal Editions

Eric Favre, spécialiste depuis 20 ans dans l'extraction végétale au service du bien-être, et Jean-Pierre Clémenceau, préparateur physique de renommée internationale, se sont associés afin de mettre en commun leurs expériences respectives et offrir ainsi de nouvelles perspectives dans la préservation de la jeunesse. Minceur, anti-aging, et tonus sont les thèmes abordés dans leur premier livre en commun le bodybuilding, une discipline très souvent décriée. Ils prouveront aux détracteurs l'intérêt de ce sport méconnu et pourtant indispensable à la santé.

- Un programme forme et nutrition sur 21 jours.
 - Des exercices de musculation variés pour sculpter sa silhouette selon son niveau.
 - Des exercices de stretching et cardiotraining.
- Retrouver sa forme, sa vitalité, et sculpter son corps a tout âge, voilà l'objectif de cet ouvrage qui redonne ses lettres de noblesse à une discipline qui allie le travail cardiovasculaire, la musculation, le stretching et la nutrition.

Loin des préjugés qui associent les bodybuilders à des adeptes de "gros muscles" un rien caricaturaux, cette bible de la remise en forme a pour objectif de démocratiser le bodybuilding, un sport complet et accessible à tous, pour conserver une bonne santé morale et physique. ●

