



# 1, 2, 3, BOUGEZ!

COMMENT GARDER LA FORME

Ellen Weigand



**BON À SAVOIR**

Vous aimeriez (re)mettre votre vie de sédentaire au placard, mais la motivation et le temps vous manquent? Dans ce guide pratique, vous allez non seulement découvrir que l'activité physique régulière, même à faible dose, a des effets bénéfiques très rapides sur votre santé, mais également qu'il existe de nombreuses possibilités de l'intégrer tout simplement dans votre quotidien. Cela à tout âge, à la maison, au travail, etc., sans devenir sportif ni même dépenser de l'argent pour des engins coûteux ou un abonnement de fitness.

Par ailleurs, ce livre présente des exercices faciles, à faire chez soi ou n'importe où, adaptés à tous – enfants, adultes et seniors. Ils sont complétés par un chapitre consacré aux activités d'endurance grand public (marche, nordic walking, raquettes à neige, etc.), avec des suggestions de programmes d'entraînement pour les débutants et des conseils d'équipement pour chaque saison.

Photo de couverture: Martine Dutruit

ISBN 978-3-909676-32-3