

NINA BAROUGH

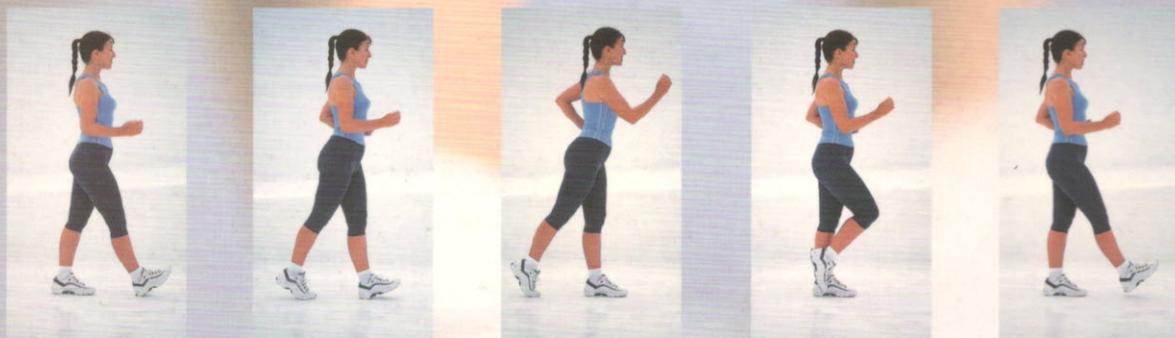
# marcher

pour être en forme

ÉDITIONS MONDO

# marcher

Tous les spécialistes s'accordent à dire qu'il n'y a pas meilleur exercice qu'un peu de marche tous les jours. Quoi de plus simple que la marche? Au quotidien ou en week-end, à plusieurs ou en solo, pour être au mieux de sa forme.



Vous trouverez dans ce livre:

**TOUTES LES TECHNIQUES**

pour pratiquer une marche sportive en toute sérénité.



**DES EXERCICES DE STRETCHING**

afin de conserver souplesse et tonus après l'entraînement.



**UN RÉGIME ALIMENTAIRE**

qui vous aidera à perdre du poids tout en marchant.



**DES PROGRAMMES POUR VOUS ENTRAÎNER**

selon votre niveau, fixer des objectifs réalisables et progresser.