



## La méthode Fitnext (Nle Ed)

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

# **La méthode Fitnext (Nle Ed)**

*Erwann Menthéour*

**La méthode Fitnext (Nle Ed)** Erwann Menthéour

 [Télécharger La méthode Fitnext \(Nle Ed\) ...pdf](#)

 [Lire en ligne La méthode Fitnext \(Nle Ed\) ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne La méthode Fitnext (Nle Ed) Erwann Menthéour**

---

224 pages

Présentation de l'éditeur

32 pages supplémentaires / un contenu enrichi, détaillé, adapté à tous La partie recettes complètement nouvelle avec des recettes classées par saison / Une méthode améliorée par le feedback de ceux qui l'ont adopté / de nombreux rajouts (gluten, intolérance alimentaire, aspartame, le bio) des tableaux remodelés, des exercices expliqués par un ostéopathe : pour une méthode encore plus efficace. Devenu coach après avoir été cycliste professionnel, ces dernières années Erwann Menthéour a fait bénéficier à ses « élèves » de sa méthode alternative et innovante inspirée par la naturopathie et son expérience d'athlète de haut niveau. Devant le succès rencontré, et pour faire face à une demande croissante de coaching, il a décidé de partager avec le plus grand nombre une pratique réservée jusqu'alors à une élite. Baptisée Fitnext, elle repose sur trois principes clé: une alimentation saine, respectant les rythmes biologiques de l'homme et de son environnement ; une culture physique respectant l'architecture musculaire du corps et des techniques de relaxation. Il ne s'agit pas ici de performance mais d'accéder à un équilibre, un bien-être, une santé durable en prenant en compte le processus de renouvellement cellulaire. Quarante jours suffisent pour reprendre le contrôle du corps et de l'esprit. L'auteur s'appuie sur les contributions d'un médecin du sport (Laurent Uzan, médecin de l'INSEP) et d'un néphrologue (Khalil Chedid). Un chef étoilé (Giuliano Sperandio) a créé spécialement des recettes s'intégrant au cadre de la méthode Fitnext. Des personnalités du cinéma (Pio Marmaï), de la télévision (Alexia Laroche-Joubert, Victor Robert) ou de la politique en ont fait l'expérience. Certains ont accepté de témoigner. Leur parole est éloquente sur l'ingéniosité de cette approche de coaching. Pour en savoir plus, retrouvez l'auteur sur youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=LC51UP2EqJU> [http://www.youtube.com/watch?v=3Qb\\_dJ\\_744A](http://www.youtube.com/watch?v=3Qb_dJ_744A) <http://www.youtube.com/watch?v=FAoWfzRQOeQ>

Biographie de l'auteur

Cycliste professionnel de 1994 à 1997, année où il a remporté la Coupe du Monde par équipe, le contre-la-montre et le maillot jaune du tour de l'Avenir sous les couleurs de la Française des Jeux, Erwann Menthéour a fait l'apprentissage du meilleur comme du pire du sport de haut niveau. Le meilleur, dans l'entraînement, la discipline et le dépassement de soi. Le pire, dans le dopage, qui détruit les corps et fausse l'esprit du sport, et qu'il a été l'un des tout premiers à dénoncer en 1999 dans une autobiographie (« Secret Défonce », Editions JC Lattès) devenue un best-seller (140 000 ex vendus) et traduite dans plusieurs pays. Erwann Menthéour est aussi l'auteur d'un roman intitulé « Re-naissance » (JC Lattès, 2007) et de plusieurs chroniques engagées sur le sport dans l'hebdomadaire le 10 sport.

Download and Read Online La méthode Fitnext (Nle Ed) Erwann Menthéour #694IFTUR50C

Lire La méthode Fitnext (Nle Ed) par Erwann Menthéour pour ebook en ligneLa méthode Fitnext (Nle Ed) par Erwann Menthéour 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 La méthode Fitnext (Nle Ed) par Erwann Menthéour à lire en ligne.Online La méthode Fitnext (Nle Ed) par Erwann Menthéour ebook Téléchargement PDFLa méthode Fitnext (Nle Ed) par Erwann Menthéour DocLa méthode Fitnext (Nle Ed) par Erwann Menthéour MobipocketLa méthode Fitnext (Nle Ed) par Erwann Menthéour EPub

**694IFTUR50C694IFTUR50C694IFTUR50C**