



## bouge tes fesses poulette !

By Field, Ruth

MARABOUT, 2016. Paperback. Condition: NEUF. Il faut vous botter les fesses pour vous faire courir? Parfait, ce livre est là pour ça! Ce livre en quadrichromie s'adresse à nous toutes, soeurs de Bridget Jones, qui promettons le 1er janvier de nous mettre au running, mais abandonnons dès le 15 janvier. Ruth Field, femme active et mère de famille anglaise, a construit elle-même cette méthode progressive, pleine d'humour mais aussi de sagesse, pour que le running trouve enfin sa place dans notre vie, et ne soit plus un simple voeu pieux. Elle explique comment se décider, comment déterminer son parcours, combien de temps courir dès la toute première fois et progresser petit à petit, comment s'équiper, se motiver, se remotiver, s'entourer, s'alimenter, et enfin courir des marathons, le tout sous l'oeil attentif de son coach imaginaire, le terrible Coach Niaque. - Nombre de page(s) : 192 - Poids : 472g - Genre : Développement personnel.



READ ONLINE  
[ 9.27 MB ]

### Reviews

*The ideal publication i at any time read through. It really is writer in easy phrases and never difficult to understand. Its been designed in an remarkably easy way which is merely right after i finished reading through this publication by which actually transformed me, affect the way i think.*

-- **Jaqueline Flatley**

*I actually started reading this article ebook. I actually have read and i also am certain that i will likely to go through once again again in the future. You are going to like just how the article writer compose this ebook.*

-- **Mariane Kerluke**