



La Force de Changer: 24 Conseils Pour Optimiser Sa Vie (Paperback)

By Pierre-Hugues Geoffroy

Createspace Independent Publishing Platform, 2016. Paperback. Condition: New. Language: French . Brand New Book ***** Print on Demand *****. Ce livre tente d expliquer pourquoi certaines personnes sont incapables de mettre en place un mode de vie sain. Pourtant, quand on y pense, s entrainer 3 ou 4 fois 45 minutes par semaine et manger des legumes a chaque repas, c est tellement simple! Mais combien complexe a mettre en place dans sa vie. Ce livre parle de cas vecu par l auteur, de nutrition, d entrainement, de gestion du stress et du cote mental et emotionnel en lien avec le changement d habitudes de vie. Au fond, il repond aux 2 questions suivantes: Pourquoi la mise en place d un nouveau style de vie n a pas fonctionne? Qu est-ce qui manque a cette personne pour qu elle reussisse sa demarche? Ce livre vous donnera la force de changer les elements conscients et inconscients qui vous empechent de reussir.

DOWNLOAD



READ ONLINE
[7.12 MB]

Reviews

This composed book is excellent. This really is for all who statte that there had not been a worth reading through. Your life period will probably be change as soon as you total looking over this ebook.

-- **Cheyenne Barrows**

The book is fantastic and great. I have go through and i also am certain that i will planning to read through once more once more down the road. Its been printed in an exceedingly simple way and is particularly simply after i finished reading through this publication through which really changed me, change the way i think.

-- **Hank Powlowski**