# Programme Rehab'

*Julie Ferrez*

Télécharger Lire En Ligne

**Programme Rehab'** Julie Ferrez

**Download** Programme Rehab' ...pdf

**Read Online** Programme Rehab' ...pdf

# Programme Rehab'

*Julie Ferrez*

**Programme Rehab'** Julie Ferrez

**Téléchargez et lisez en ligne Programme Rehab' Julie Ferrez**

160 pages
Extrait
Avant-propos

Pourquoi ce livre ?

Révélée en pleine lumière en 2008 dernier, vous m'avez peut-être connue sous le nom de Julie Imperiali, «coach du président Sarkozy»...
Trois ans plus tard, je suis toujours Julie, mais Julie Ferrez, votre coach forme et bien-être. J'ai stoppé tout travail avec notre Président et sa femme et j'ai continué mon chemin, mon métier, ma passion. Aujourd'hui, je suis ravie de vous offrir ce nouveau livre, bien différent du premier car nous n'allons pas nous cantonner à avoir un ventre plat mais revenir à un mode de vie sain, en adéquation avec ce que nous sommes au plus profond de notre être : des personnes bien, décontractées, en bonne santé et à l'aise dans leurs baskets !

Jour après jour, nous évoluons au fil des expériences de la vie, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Chaque expérience permet le renouveau, le questionnement, même si c'est parfois difficile. Mais c'est en apprenant tous les jours que nous avançons...

Certains me dépeignent comme quelqu'un de droit, qui ne fait jamais de faux-pas, une perfectionniste du corps et une obsédée de la nourriture saine et équilibrée... Avec le recul, je dois admettre que ce n'est pas totalement faux !

Bien souvent, mes amis et proches angoissent à l'idée de m'inviter à dîner : «Est-ce que cela sera suffisamment équilibré pour elle ? N'est-ce pas un peu trop riche ? Avons-nous fait le bon mélange, va-t-elle aimer ?» et j'en passe ! Une fois arrivée, je dois leur rappeler le but de ma visite : les voir eux ! Je ne suis pas difficile, je mange de tout. La pression redescend donc un peu... Pour dissiper toute gêne, j'ajoute que je ne suis pas là pour les juger, et que si ce repas est particulièrement festif, je ferai le nécessaire le lendemain pour rééquilibrer sans stress !

Comme vous le savez, j'ai fait de ma passion mon métier et je suis très heureuse de pouvoir partager avec vous, ces lignes précieuses à mon coeur ! Programme Rehab n'est pas arrivé par hasard. Il est le fruit de mon travail certes, mais surtout de mon vécu à travers tous mes élèves, qu'ils soient sur le Net ou à domicile. Tous ont bénéficié de mon expérience pour repartir sur le chemin du bien-être et prendre soin de leur santé. Ce livre est léger, drôle et rempli de bonne humeur. Je dirais même que Programme Rehab est un livre sérieux à prendre avec légèreté ! Oui, je veux que vous preniez du plaisir et que vous le lisiez sans prise de tête ! ! !
Présentation de l'éditeur
LE livre du programme coaching minceur et bien-être de Julie Ferrez ! La philosophie de vie de cette désormais célèbre coach ? « Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait toujours envie d'y rester ». Découvrez dans ce livre la méthode de Julie pour retrouver ligne, forme et bien-être. Innovante, sa méthode accessible à tous est globale, axée sur 3 points : L'exercice physique (renforcement de « notre maison » : le plancher (le périnée), le toit (les épaules), les murs (les abdominaux). L'alimentation (rééquilibrage alimentaire pour avoir des résultats). La force mentale pour gagner en contrôle de soi et en bien-être général. Tout est basé sur l'équilibre, la respiration, la souplesse. Julie vous propose dans ce livre 4 semaines de rehab pour tout changer, avec un programme d'exercices mais aussi des recettes rehab express. Sans oublier le top 20 pour se sevrer et les bases pour entretenir sa forme. Biographie de l'auteur
Julie Ferrez est coach bien être et forme. Elle officie sur son site, auprès de particuliers, et pour le grand public dans Télématin.

Download and Read Online Programme Rehab' Julie Ferrez #FNKE1XB8R5U

Lire Programme Rehab' par Julie Ferrez pour ebook en ligneProgramme Rehab' par Julie Ferrez 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 Programme Rehab' par Julie Ferrez à lire en ligne.Online Programme Rehab' par Julie Ferrez ebook Téléchargement PDFProgramme Rehab' par Julie Ferrez DocProgramme Rehab' par Julie Ferrez MobipocketProgramme Rehab' par Julie Ferrez EPub
**FNKE1XB8R5UFNKE1XB8R5UFNKE1XB8R5U**