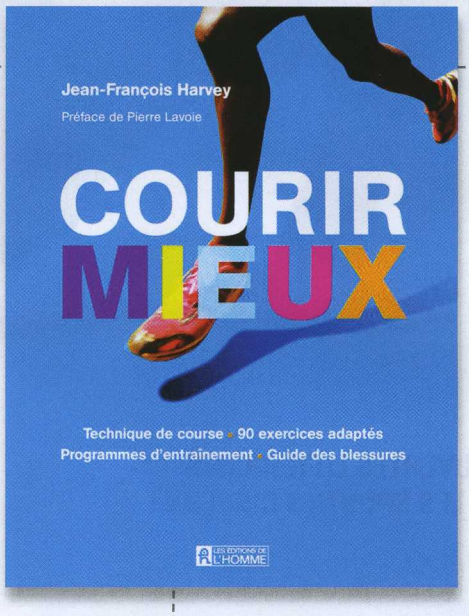
DÉCOUVERTES LITTÉRAIRES
POUR LES SPORTIFS CURIEUX !

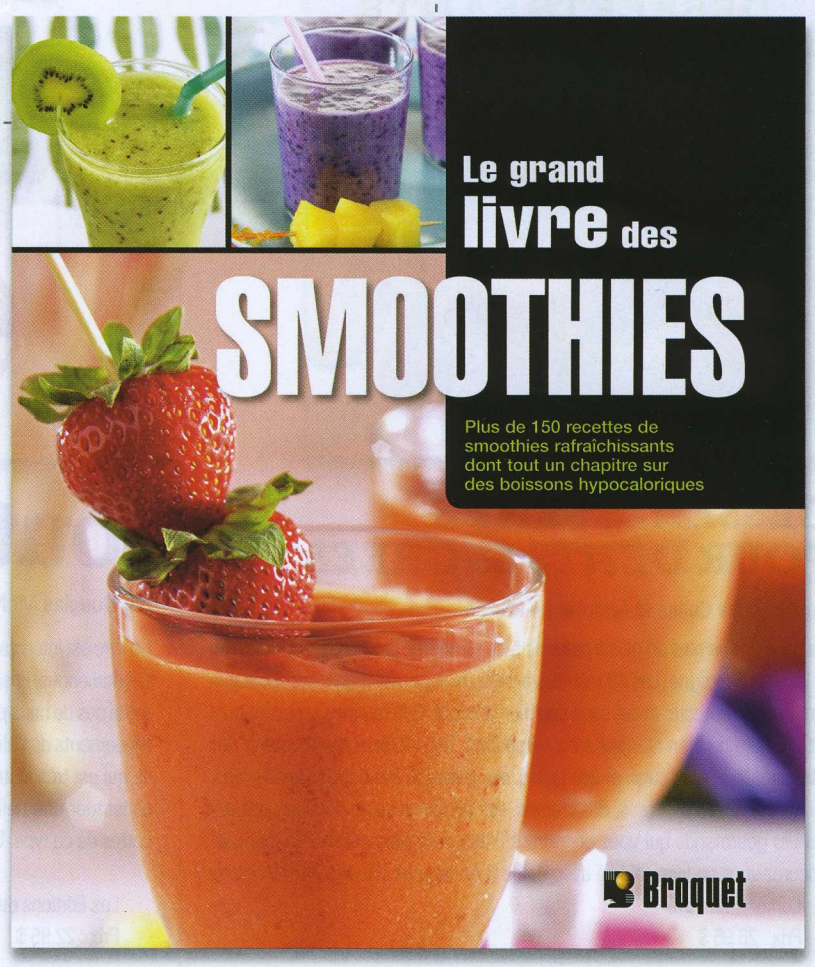


COURIR MIEUX

par Jean-François Harvey

Peu importe votre expérience en matière de course à pied, vous trouverez votre compte dans ce livre. L'auteur du livre *L'entraînement spinal* nous revient maintenant avec un guide pratique pour courir mieux. Il ne suffit pas seulement de courir, il faut bien courir pour éviter les blessures et augmenter le plaisir généré par cette activité. Ce kinésiologue et ostéopathe n'a négligé aucun aspect de ce sport : posture, prévention, renforcement, techniques de course, programmes d'entraînement, etc. L'auteur propose une foule d'exercices utiles aux coureurs. Le tout est franchement bien expliqué et richement illustré. Il s'agit d'un *must* pour tout coureur qui souhaite optimiser son entraînement et prioriser la qualité sur la quantité. Déplacez les livres qui traînent sur votre table de chevet, car celui-ci risque de prendre leur place durant un bon moment!

Éditions de l'Homme
Prix : 34.95 $

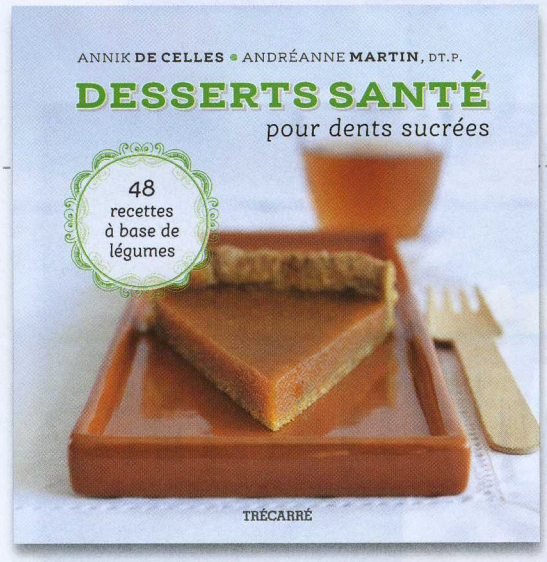


LE GRAND LIVRE DES SMOOTHIES

Avez-vous de la difficulté à intégrer au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour à votre alimentation? Avec les smoothies, cela devient possible et même facile. Ce livre regroupe plus de 150 recettes de boissons nutritives, colorées, vitaminées et énergisantes. Les suggestions sont nombreuses et conviendront à tous. La liste d'ingrédients nécessaires à leur création est courte et vous encouragera probablement à les essayer. Munissez-vous d'un mélangeur et passez à l'action!

Éditions Broquet
Prix : 24.95 $

DÉCOUVERTES LITTÉRAIRES
POUR LES SPORTIFS CURIEUX !

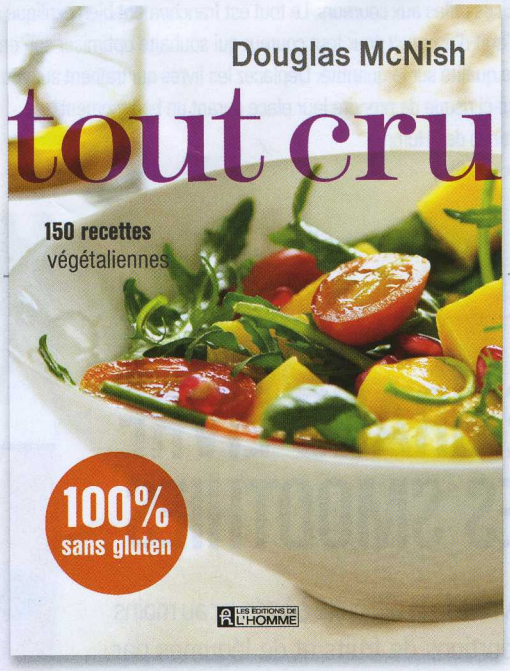


DESSERTS SANTÉ POUR DENTS SUCRÉES

par Annik De Celles et Andréanne Martin

Les gens ont de plus en plus à cœur de bien se nourrir. La grande popularité de ce livre en témoigne. Les 48 recettes à base de légumes suggérées assouvissent l'envie de sucre, et ce, sans sacrifier la santé. Ces femmes prouvent qu'il est possible de bien manger sans culpabilité. Vous avez envie d'obtenir des idées créatives pour cuisiner des tartes, des gâteaux, des barres, des biscuits, des galettes, des mousses, des crèmes, des poudings ou de déguster des déjeuners gourmands qui vous donneront l'élan pour bien débuter la journée? Procurez-vous ce livre réalisé avec l'aide d'Andréanne Martin, nutritionniste.

Éditions Trécarré
Prix : 26.95 $



tout cru

par Douglas McNish

Ce livre est intéressant pour plusieurs raisons. D'abord, l'auteur suggère 150 recettes végétaliennes. Ensuite, chacune de ces idées est 100 % sans gluten. On ne se contente pas de nous proposer simplement des recettes. On nous informe aussi sur les fondements de l'alimentation vivante, le vocabulaire et les ustensiles à privilégier, ce qui est très instructif et utile. Ce livre et les propositions qu'il contient peuvent constituer une belle occasion d'introduire dans votre alimentation quelques recettes de ce type. Un pas à la fois…

Les Éditions de l'Homme
Prix : 22.95 $