

DÉCOUVERTES LITTÉRAIRES POUR LES SPORTIFS CURIEUX !

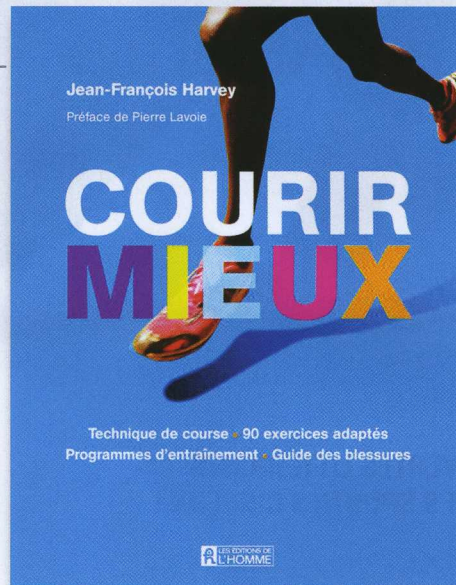
COURIR MIEUX

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 kinésologue 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 \$

