

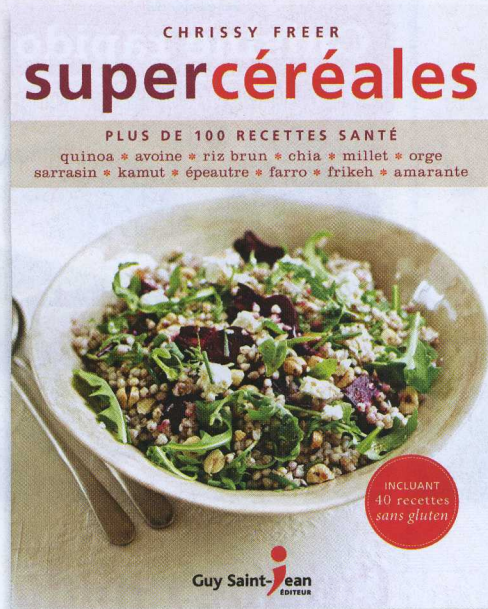
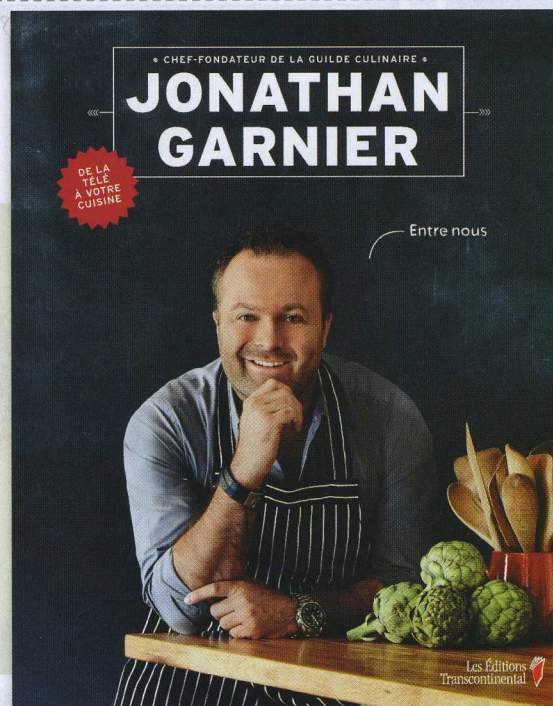
DÉCOUVERTES LITTÉRAIRES POUR LES SPORTIFS CURIEUX

ENTRE NOUS

par Jonathan Garnier

Ce chef bien connu, animateur de la populaire émission culinaire *Ça va chauffer!*, nous offre 100 recettes à la portée de tous. En plus d'être très beau, ce livre est rempli de conseils pratiques qui sauront contribuer au succès de nos repas. Il s'agit d'un livre qui réussit à donner l'eau à la bouche, seulement en le feuilletant. À découvrir.

Les Éditions Transcontinental
29,95 \$



SUPER CÉRÉALES

par Chrissy Freer

Vous avez besoin de variété dans votre assiette ? Vous cherchez des idées nutritives et simples à réaliser ? Ce livre offre 100 recettes dont 40 sans gluten au centre desquelles on retrouve le quinoa, l'avoine, le riz brun, le chia, le millet, l'orge, le sarrasin, le kamut, l'épeautre, le farro, le frikeh et l'amarante. Très santé, ces céréales contribueraient à la diminution des risques de l'apparition d'une foule de maladies.

Guy Saint-Jean Éditeur
19,95 \$

Martin Lussier • Pierre-Mary Toussaint
Préface de Georges St-Pierre

Mythes et réalités sur la musculation



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Mythes et réalités sur la musculation

par Martin Lussier et Pierre-Mary Toussaint

Plusieurs mythes circulent sur la musculation. Ces deux auteurs ont choisi, à travers ce livre, de démystifier 50 mythes véhiculés. Tel que l'indique Georges St-Pierre dans la préface de ce titre :

« Ce livre donne l'heure juste sur de nombreux aspects moins bien compris de ce type d'entraînement. » Si vous avez envie de maximiser votre entraînement de musculation, vous prendrez plaisir à découvrir *Mythes et réalités sur la musculation* !

Les Éditions de l'homme
24,95 \$