

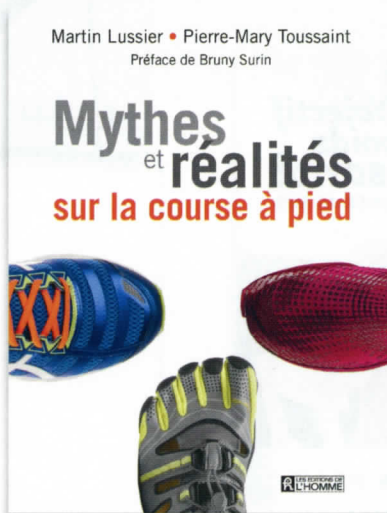


### UN RÉGIME ? QUEL RÉGIME ?

par Milly St-Amour et Maude Castonguay

Les auteures répondent au besoin de bien des gens : celui de mieux comprendre parmi les régimes possibles. Dans ce cas-ci, on nous renseigne précisément sur douze régimes. En se renseignant sur le sujet, on peut ainsi faire un choix qui convient mieux à notre rythme de vie.

Éditions Caractère  
9.95\$

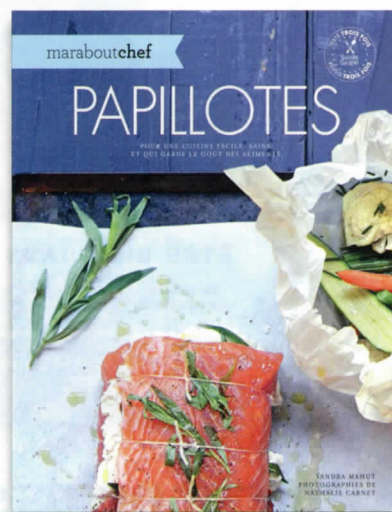


### MYTHES ET RÉALITÉS SUR LA COURSE À PIED

par Martin Lussier et Pierre-Mary Toussaint

Les amateurs de course à pied sont nombreux. Que vous soyez un novice dans la pratique de ce sport, un marathonien d'expérience ou quelque part entre les deux, ce livre pourra vous éclairer sur divers aspects de ce sport. Les auteurs de *Mythes et réalités sur l'entraînement physique* et *Mythes et réalités sur la musculation* démystifient certaines de nos idées préconçues. Le tout est bien vulgarisé, accessible et fort intéressant. À découvrir.

Éditions de L'Homme  
24.95\$



### PAPILLOTES

par Sandra Mahut

Ce livre contient plein d'idées pour ajouter un peu de variété à vos traditionnelles papillotes. Au menu : recettes simples, saines et colorées. On donne aussi le temps de préparation et de cuisson, ce qui facilitera notre planification.

Maraboutchef  
11.95\$