

COACHEZ VOTRE CORPS

Le guide de la forme

Le corps est le plus bel outil que vous possédez !

Si vous souhaitez accomplir à chaque instant de votre vie vos activités préférées, si vous souhaitez ne jamais vous arrêter de bouger, si vous souhaitez bien vieillir, alors vous devez en prendre soin.

Mais pour cela vous avez sans doute besoin d'un guide, d'un coach ou de recettes !

Ce livre a précisément pour objectif d'accompagner votre démarche. Il apporte les conseils nécessaires pour :

- bien bouger ;
- entretenir ou renforcer votre corps d'une manière simple et efficace, sans l'abîmer ;
- mieux vous alimenter ;
- optimiser la récupération après un effort physique.

Grâce à leur diversité, ces recommandations vous permettront de devenir maître et responsable de votre corps.

200 exercices et programmes élaborés par votre « kiné-coach ».

Christophe GEOFFROY

Kinésithérapeute du sport attaché à l'équipe de France de football.

Intervenant universitaire en préparation physique.

Fondateur du concept « Kiné form & santé », dont le but est de vulgariser la prise en charge du corps et les conseils de prévention, d'entraînement et de bien-être. Ce présent ouvrage s'inscrit dans cette démarche.