



MON JOURNAL SANTE - AGENDA

MELISSA LEMIEUX, NATHALIE LAMBERT, ISABELLE CHAREST

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

MON JOURNAL SANTE - AGENDA MELISSA LEMIEUX, NATHALIE LAMBERT, ISABELLE CHAREST

 [Download MON JOURNAL SANTE - AGENDA ...pdf](#)

 [Read Online MON JOURNAL SANTE - AGENDA ...pdf](#)

MON JOURNAL SANTE - AGENDA

MELISSA LEMIEUX, NATHALIE LAMBERT, ISABELLE CHAREST

MON JOURNAL SANTE - AGENDA MELISSA LEMIEUX, NATHALIE LAMBERT, ISABELLE CHAREST

Téléchargez et lisez en ligne MON JOURNAL SANTE - AGENDA MELISSA LEMIEUX, NATHALIE LAMBERT, ISABELLE CHAREST

290 pages

Présentation de l'éditeur

Vous en avez assez de jouer au yo-yo avec votre santé? Vous voulez une alimentation saine et équilibrée, une vie active et vivifiante, un sentiment de satisfaction au quotidien? Cet agenda sera pour vous une vraie trouvaille! Conçu pour vous aider à acquérir de saines habitudes de vie, votre journal santé combine les conseils et les exercices pratiques de Mélissa Lemieux (mieux-être), de Nathalie Lambert (forme physique) et d'Isabelle Charest (nutrition). Ensemble, elles ont conçu pour vous un guide pratique et facile à utiliser, avec une grille hebdomadaire qui vous permet de gérer votre emploi du temps. Chaque semaine est un pas de plus vers vos objectifs santé. Vous trouverez des suggestions simples, des solutions adaptées à vos besoins, des exercices stimulants et des références qui sauront vous inspirer et vous accompagner vers la qualité de vie que vous souhaitez! Biographie de l'auteur

Formée en communication, **Mélissa Lemieux** s'est d'abord passionnée pour la gestion du temps et l'organisation de projets dans le cadre de son travail en marketing. Coach de vie professionnelle et conférencière, elle est conceptrice et auteur de la série d'agendas thématiques *Une année pour moi !*

Triple médaillée olympique en patinage de vitesse et bachelière en éducation physique, **Nathalie Lambert** a entraîné plusieurs athlètes d'élite et elle est spécialiste de la mise en forme. Chroniqueuse et productrice, elle a écrit *Le plaisir de bouger* en 2006.

Nutritionniste de formation, **Isabelle Charest** est triple médaillée olympique en patinage de vitesse. Elle est propriétaire d'un centre de conditionnement physique, en plus d'être chroniqueuse et conférencière.

Download and Read Online MON JOURNAL SANTE - AGENDA MELISSA LEMIEUX, NATHALIE LAMBERT, ISABELLE CHAREST #067UBWM3QR9

Lire MON JOURNAL SANTE - AGENDA par MELISSA LEMIEUX, NATHALIE LAMBERT, ISABELLE CHAREST pour ebook en ligne MON JOURNAL SANTE - AGENDA par MELISSA LEMIEUX, NATHALIE LAMBERT, ISABELLE CHAREST Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres MON JOURNAL SANTE - AGENDA par MELISSA LEMIEUX, NATHALIE LAMBERT, ISABELLE CHAREST à lire en ligne. Online MON JOURNAL SANTE - AGENDA par MELISSA LEMIEUX, NATHALIE LAMBERT, ISABELLE CHAREST ebook Téléchargement PDF MON JOURNAL SANTE - AGENDA par MELISSA LEMIEUX, NATHALIE LAMBERT, ISABELLE CHAREST Doc MON JOURNAL SANTE - AGENDA par MELISSA LEMIEUX, NATHALIE LAMBERT, ISABELLE CHAREST Mobipocket MON JOURNAL SANTE - AGENDA par MELISSA LEMIEUX, NATHALIE LAMBERT, ISABELLE CHAREST EPub
067UBWM3QR9067UBWM3QR9067UBWM3QR9