

EN LIBRAIRIE
LE 14 MARS 2019

OBJECTIF

VENTRE PLAT

5 MINUTES PAR JOUR
PENDANT 1 MOIS !

par Valérie Orsoni

Facile • Super Efficace • Prouvé

ENFIN, UN PROGRAMME ABDOS EXPRESS QUI MARCHE !

On arrête les cours de 1h d'abdos qui trop souvent nous font plus de mal que de bien et on n'y consacre que 5 minutes par jour.



Hugo
New Life



On me demande souvent comment je fais pour avoir des abdos plats et bien définis mais pas trop, et bien je vous livre mon secret : 5 minutes par jour, ni plus, ni moins !

Valérie Orsoni



- ✓ Accessible à tous les niveaux.
- ✓ Des séances de 5 minutes par jour.
- ✓ 27 exercices inédits qui ciblent tous les muscles abdominaux : grand droit, obliques, et le transverse à coup de 30 sec, 1 minute ou 2 minutes.
- ✓ Pas besoin de matériel spécifique.
- ✓ Basé sur les toutes dernières recherches en physiologie et comportement des fibres musculaires.



12,95 €

128 pages

16 x 21cm

SI VOUS SOUHAITEZ RECEVOIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, CONTACTEZ-NOUS À :

Contact Presse : Flora MÉAUDRE
Hugo @Cie
01 83 79 94 15
fmeaudre@hugoetcie.fr

• Melik MENACER
• Valérie ORSONI
• 06 64 26 83 86
• Melik@PLIIVE.FR

VALÉRIE
ORSONI