

Forme et bien-être en 8 minutes par jour ? C'est parfaitement possible ! 8 minutes de travail à l'élastique pour avoir un corps ferme et retrouver confiance en soi : ce petit livre est la preuve que la qualité vaut vraiment mieux que la quantité ! Voici un programme de 6 semaines composé de mini-séances pour un maxi-résultat.

La forme en 8 minutes

Efforts minimums, résultats maximums	5
Soyez bienveillante envers vous-même	5
Vite et bien	6
L'échauffement pour bien démarrer	8

Semaines 1 à 3

En route vers le succès	11
1 ^{er} jour : jolies jambes et fessiers toniques	12
2 ^e jour : travail du dos et du buste	14
3 ^e jour : jolies épaules et ventre plat	16
8 astuces pour être de bonne humeur	18
4 ^e jour : jolies jambes et fesses fermes	20
5 ^e jour : travail du dos et du buste	22
6 ^e jour : jolies épaules et ventre plat	24
8 astuces pour persévérer	26

Semaines 4 à 6

On continue pour être au top de sa forme	29
1 ^{er} jour : jolies jambes et fesses fermes	30
2 ^e jour : travail du dos et du buste	32
3 ^e jour : jolies épaules et ventre plat	34
8 astuces pour rester jeune	36
4 ^e jour : jolies jambes et fesses fermes	38
5 ^e jour : travail du dos et du buste	40
6 ^e jour : jolies épaules et ventre plat	42
Fin du programme : et après ?	44



La forme en 8 minutes 4



Semaines 1 à 3 10

Semaines 4 à 6 28

