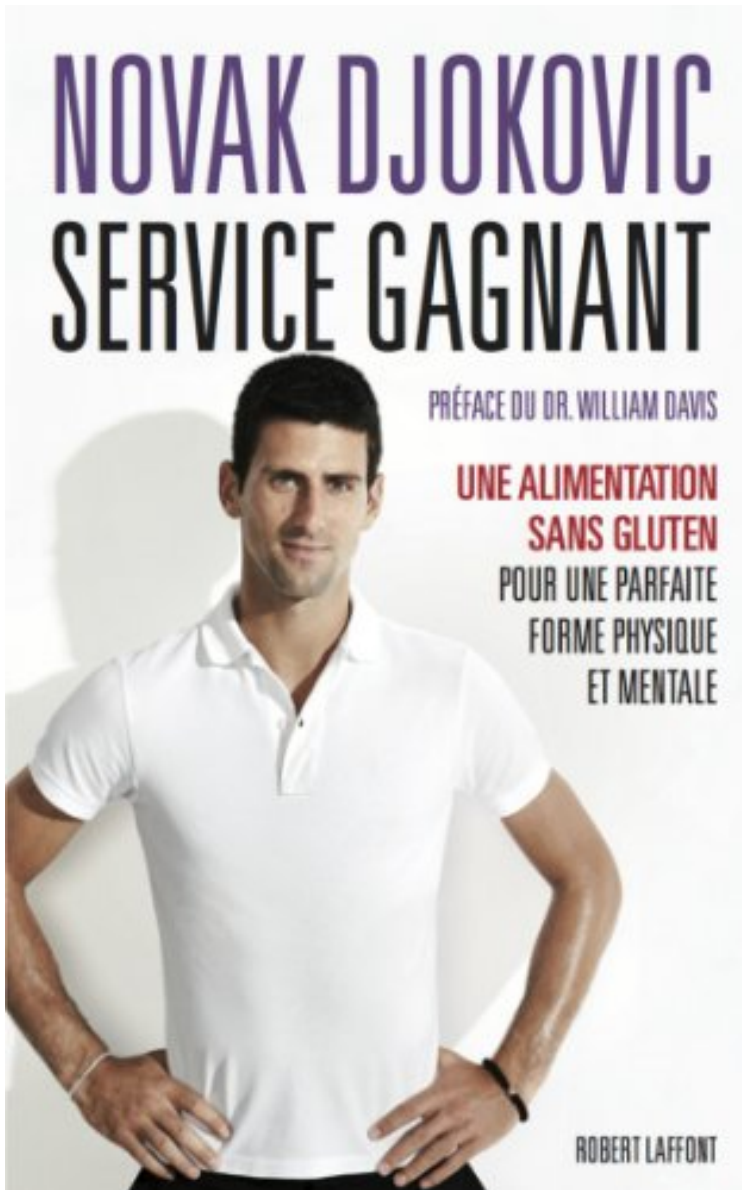


(Free pdf) File size: 34.Mb

Service gagnant



Par Novak DJOKOVIC
**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #69529 dans eBooksPubli le: 2014-04-10Sorti le: 2014-04-10Format: Ebook Kindle

(Free pdf) Service gagnant

Par Novak DJOKOVIC : Service gagnant before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Service gagnant:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurNovak Djokovic, " gant " du tennis mondial, nous livre les cls de son ascension fulgurante. Tennisman surdou, Novak Djokovic a longtemps souffert de malaises rptition et de rsultats en dents de scie. Aprs des annes chercher l'origine de ses symptmes, il dcouvre qu'il est incapable de digrer le gluten (une protine contenue dans le bl). Du jour o il modifie son alimentation, il se sent pousser des ailes.

Quelques mois plus tard, il remporte le tournoi de Wimbledon et accde la conscration ultime : le rang de numro un mondial.Premier tmoignage d'un sportif de haut niveau sur les bnfices du " sans gluten ", Service gagnant n'est pas un simple livre de conseils alimentaires. Dans cet ouvrage atypique, personnel, plein de

chaleur et d'humour, Novak Djokovic fait le récit de son propre parcours et, s'adressant tous ceux qui souhaitent se sentir mieux, retrouver des performances physiques et mentales optimales, il partage ses recettes mais aussi des exercices de méditation et de remise en forme, simples et accessibles. Présentation de l'auteur Novak Djokovic, " Le gant " du tennis mondial, nous livre les clés de son ascension fulgurante. Tennisman surdoué, Novak Djokovic a longtemps souffert de malaises répétition et de résultats en dents de scie. Après des années chercher l'origine de ses symptômes, il découvre qu'il est incapable de digérer le gluten (une protéine contenue dans le blé). Du jour où il modifie son alimentation, il se sent pousser des ailes. Quelques mois plus tard, il remporte le tournoi de Wimbledon et accède la consécration ultime : le rang de numéro un mondial. Premier témoignage d'un sportif de haut niveau sur les bénéfices du " sans gluten ", Service gagnant n'est pas un simple livre de conseils alimentaires. Dans cet ouvrage atypique, personnel, plein de chaleur et d'humour, Novak Djokovic fait le récit de son propre parcours et, s'adressant tous ceux qui souhaitent se sentir mieux, retrouver des performances physiques et mentales optimales, il partage ses recettes mais aussi des exercices de méditation et de remise en forme, simples et accessibles. Biographie de l'auteur Novak Djokovic est né à Belgrade en 1987. Professionnel depuis 2003, quadruple vainqueur de l'Open d'Australie en 2008, 2011, 2012, 2013, vainqueur de l'US Open et de Wimbledon en 2011, Novak Djokovic a remporté 41 titres en simple dont les Masters 2008, 2012 et 2013. Victorieux Wimbledon, il atteint le 4 juillet 2011 la première place mondiale et la conserve en 2012. Il est considéré avec Rafael Nadal et Roger Federer comme l'un des trois monstres sacrés du tennis international.