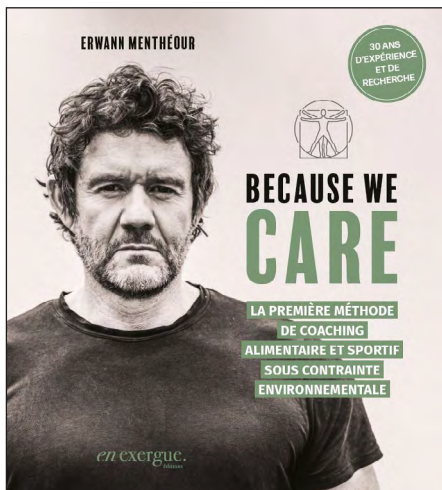


COLLECTION - BEAUX LIVRES



BECAUSE WE CARE

La première méthode de coaching alimentaire et sportif sous contrainte environnementale

LE LIVRE

Après le succès de *La méthode Fitnext* (150 000 exemplaires vendus), Erwann Menthéour nous propose avec *Because We Care*, une autre méthode de remise en forme dans le respect de notre corps et, plus encore, de la nature et de l'environnement.

Le temps est plus que venu d'encourager une bataille volontariste de prévention de la santé et de préservation de l'environnement. Il faut dès à présent adopter de nouveaux réflexes de consommation. C'est pourquoi le passage au végétarisme, la réduction de nos émissions de CO2 pour lutter contre le réchauffement climatique sont au cœur de *Because We Care*.

Et parce que cette transition devra être réalisée tôt ou tard, avec cette nouvelle méthode, nous vous proposons de l'engager dès maintenant pour prévenir les effets dévastateurs d'une rupture brutale.

Vous trouverez dans cet ouvrage :

- Une méthode sur 40 jours pour reprendre le contrôle de notre corps et de notre esprit. 40 jours pour une vie nouvelle et une santé durable
- Des exercices physiques pour tous les niveaux (en photos) expliqués pas à pas
- Menus et recettes 100% vegan établis par le Chef Christopher Berg

L'AUTEUR

Cycliste professionnel de 1994 à 1997, Erwann Menthéour a fait l'apprentissage du meilleur comme du pire du sport de haut niveau. Le meilleur, dans l'entraînement, la discipline et le dépassement de soi. Le pire, dans le dopage, qui détruit les corps et fausse l'esprit du sport, et qu'il a été l'un des tout premiers à dénoncer en 1999 dans une autobiographie (*Secret Défoncé*, Éditions JC Lattès) devenue un best-seller (140 000 ex. vendus) et traduite dans plusieurs pays. Spécialiste en nutrition et en techniques de préparation physique, il est également auteur de best sellers sur le bien-être et expert pour de nombreux magazines presse et TV. Il crée en 2011, *La méthode Fitnext* (150 000 ex. vendus) qui propose un outil de coaching interactif en ligne unique au monde permettant de bénéficier des bienfaits d'une alimentation équilibrée, du sport et de la relaxation. Ses ouvrages sont aujourd'hui de véritables références dans le domaine de la e-santé et du bien-être.

EN RÉSUMÉ

En intégrant la dimension environnementale dans cette nouvelle méthode de coaching, l'auteur propose un livre qui répond à nos besoins actuels autant qu'à ceux de la planète.

PARUTION LE
06 OCTOBRE 2022

PRIX PUBLIC TTC :
24,90 €

ISBN 979-10-97469-23-8



9 791097 469238

FORMAT 190X210
226 Pages
TIRAGE 5 000 EX.

CONTACT
José Carlin Pérez
jcarlin@en-exergue.fr
06 80 00 11 90