



SCULPTER SA SILHOUETTE SELON SA MORPHO

C'est possible avec l'ouvrage du coach Thierry Bredel, qui propose une méthode hyperefficace adaptée aux femmes selon leur niveau, leurs objectifs et leur mode de vie! Au programme, musculation et travail cardio pour brûler les calories et se tonifier, le tout illustré de photos très explicites.

Top Santé (n° 276) a d'ailleurs sélectionné trois exercices pour l'article « Mincir du bas ». En bonus : un plan d'attaque anti-cellulite et des astuces pour cibler les zones « sensibles » : bras, ventre, fesses... « *L'Entraînement au féminin* », *Thierry Bredel*, éd. *Thierry Souccar*, 21,90 €.

