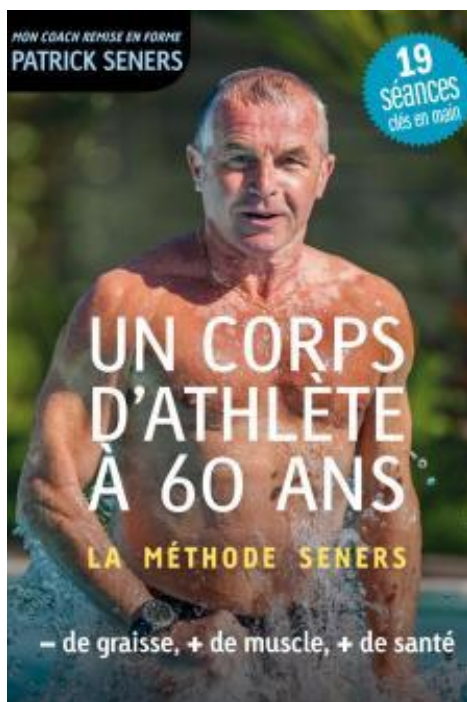


## Un corps d'athlète à 60 ans

Exercice, nutrition : les secrets de la superforme à 60 ans



C'est parce qu'on lui demande sans cesse quel est **son secret pour être dans une telle forme physique**, année après année, que Patrick Seners a décidé de partager sa méthode.

À 60 ans on se sent encore jeune. Patrick Seners dit comment le paraître vraiment grâce à **un programme d'activités physiques très varié et une alimentation adaptée**.

Étape par étape, la méthode Seners permet d'obtenir **un corps plus mince, plus ferme, plus sexy**.

Étirements, mobilisations articulaires, musculation, marche, course à pied, vélo, natation... Ce guide propose une multitude de séances clés en main avec lesquelles il est possible de jongler pour :

- conserver un corps parfaitement fonctionnel,
- développer sa masse musculaire,
- contrôler son poids,
- et au passage perdre du ventre.

Patrick Seners donne aussi les bases d'une bonne nutrition. Nombre de repas par jour, sources de protéines, quantités de féculents, matières grasses à consommer absolument... Pour savoir composer des repas équilibrés pour optimiser forme et santé.

### A propos de l'auteur



**Patrick Seners** a 66 ans, une silhouette athlétique et une forme à faire pâlir plus d'un trentenaire. Ancien professeur agrégé d'EPS à Nîmes, il est maintenant préparateur physique. Il est l'auteur de nombreux ouvrages de pédagogie pratique destinés aux enseignants d'EPS.

### Contact presse

Marie Garcia  
04 34 14 80 09  
mgarcia@thierrysouccar.com

### **Un corps d'athlète à 60 ans**

**Patrick Seners**

176 pages - format : 16 x 22 - 16.90 €

ISBN : 978-2-36549-139-6

**Parution : 2 juillet 2015**