



Sissy, Fitness body book

SISSY

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Sissy, Fitness body book SISSY

 [Telecharger Sissy, Fitness body book ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Sissy, Fitness body book ...pdf](#)

Sissy, Fitness body book

SISSY

Sissy, Fitness body book SISSY

Téléchargez et lisez en ligne Sissy, Fitness body book SISSY

192 pages

Présentation de l'éditeur

Qu'est-ce qui destinait Sissy à devenir la fitness influencer aux 700 000 abonnés youtube, celle qui gagne mille followers par jour sur instagram ?

Aux débuts des youtubeuses, à l'époque où les filles, dans leur chambre, bidouillent des vidéos beauté, elle tourne des programmes entiers de fitness en temps réel. Si elle a toujours fait du sport, le véritable déclic se produit au Brésil, pays du bumbum, des bomba latina, du culte du corps sain et athlétique. La révélation ? Le fitness est un mode de vie. Plus qu'un sport couplé à une nutrition, c'est la conception d'une vie saine, une méthode de bien-être globale. Alors qu'en France le fitness est encore assimilé à Véronique et Davina, et la salle de musculation réservée aux culturistes, Sissy décomplexe les fitgirls. Avec son corps fit, sain et sexy, elle ouvre la tendance. Autour d'elle se rassemblent les sportives comme les débutantes, et sa popularité explose. Aujourd'hui courtisée par les grandes marques, personnage public suivi 24h/24h sur tous les réseaux sociaux, elle dispense l'image d'une fille au mental d'acier dans un corps d'athlète, d'une success girl forte et persévérante que rien n'arrête.

La méthode d'une icône autodidacte, qui prône que rien n'est impossible et que chacun peut devenir un héros.

- **La success story de Sissy, un exemple de force mentale.** Le fitness est une discipline et un mode de vie qui ont sculpté son corps comme son esprit : " Tout le monde peut avoir mon corps. "
- **La méthode de Sissy :** les 10 règles d'or à suivre quand on fait du fitness, pour commencer et garder la motivation, pour progresser rapidement et pour atteindre ses objectifs, les erreurs à ne pas commettre... avec les anecdotes et les conseils d'une fitgirl. Et les 10 règles d'or de la nutrition pour le fitness, pour bien nourrir son corps, le booster et lui apporter du bien-être.
- **3 programmes (du fitness débutant à la musculation en salle),** guidés par Sissy et illustrés par des photos pas à pas, la durée le matériel indiqués par des pictos. Pour chaque exercice : les répétitions, les muscles sollicités, ce qu'il faut ressentir, ce qu'il ne faut pas faire. Objectif minceur, galbe ou musculation.

Biographie de l'auteur

1re Youtubeuse fitness française, **Sissy** s'appuie sur son expérience du sport et sur ses connaissances d'ingénieure en biologie spécialiste de l'alimentation pour conseiller 24h/24h ses plus de 700 000 fans sur tous les réseaux sociaux.

Les deux programmes sportifs gratuits qu'elle a créés sur Internet et ses bootcamps ont d'ailleurs connu un véritable succès !

Chez Solar, elle a publié *Mon cahier Beach body*.

Retrouvez Sissy sur sa chaîne, son site et les réseaux sociaux :

Site : bikiniavecsissy.com

Youtube : Sissy Mua

Instagram : @sissymua

Facebook : Sissy Mua

Twitter. : @SissyMUA

Download and Read Online Sissy, Fitness body book SISSY #XHNA5TU2RCL

Lire Sissy, Fitness body book par Sissy pour ebook en ligneSissy, Fitness body book par Sissy
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les
livres Sissy, Fitness body book par Sissy à lire en ligne.Online Sissy, Fitness body book par Sissy ebook
Téléchargement PDFSissy, Fitness body book par Sissy DocSissy, Fitness body book par Sissy
MobipocketSissy, Fitness body book par Sissy Epub
XHNA5TU2RCLXHNA5TU2RCLXHNA5TU2RCL