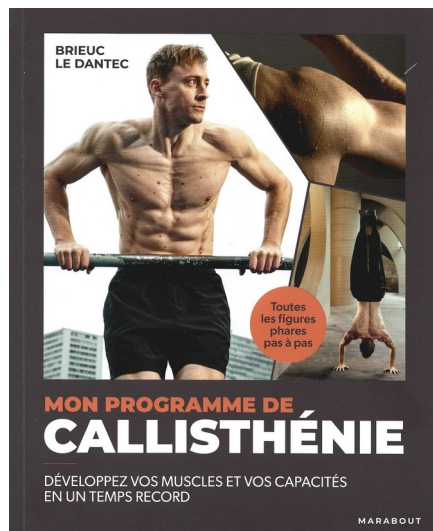


Mon programme de Callisthénie



Auteur(s) :

1. Brieuc Le Dantec

Année de publication : 2026

Numéro de page finale : 191

Avis / Commentaires :

Alors, tout d'abord, c'est un bel objet, même s'il est écrit un peu petit à mon goût. Pour une fois, je ne l'ai pas lu en entier... parce que tout ne me concerne pas, pas encore. Ensuite, j'aime assez son style, direct. Il est compétent :-). Et en même temps, il est super humble. Je ne sais pas si en suivant son programme, j'arriverai à faire la même chose que lui...

Mais comme il dit, pour la nourriture, c'est aussi une question d'identité... Et il est vrai qu'on aura plus de chance d'y arriver en s'entraînant qu'en regardant la télé, par exemple.

Je recommande !