

DOCUMENTAIRES ADULTES



Auteur: Esmonde-White, Miranda,

Titre: Rajeunir un jour à la fois: un corps de rêve, 10 ans de moins, 30 minutes par jour

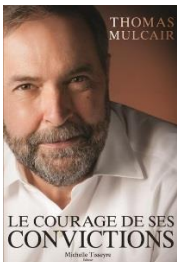
Le programme Essentrics, créé par Miranda Esmonde-White, propose des exercices d'étirements et de renforcement musculaire super accessibles. En fait, c'est tellement simple que vous pouvez les faire à la maison avec très peu de moyens! Cette méthode, qui s'inspire du ballet, du yoga et du Pilates transformera littéralement votre corps: taille, hanches, et ventre seront amincis. Votre posture et votre flexibilité se bonifieront! Avec seulement 30 minutes d'exercices quotidiens, votre santé et votre qualité de vie s'amélioreront grandement. En peu de temps, grâce à cette méthode d'entraînement douce, mais révolutionnaire, vous vous sentirez 10 ans plus jeune!



Auteur: Morel, Brigitte

Titre: L'infini des possibles : connexion

Il raconte l'histoire de Clara, mais c'est peut-être aussi la vôtre. En complet déséquilibre dans sa vie, Clara aboutit sur une île. Comment est-elle arrivée à un tel désarroi? Elle, si organisée, si consciente, si pleine de bonne volonté! Sa fille, son mari, sa carrière se résument en trois mots: illusion, déception, abandon. Ce qui l'attend n'est pas banal. De simples vacances dans un tout-inclus vont se transformer en une quête initiatique qui lui ouvrira le chemin des possibles. Elle y fera une rencontre mystérieuse. Une rencontre phare qui la guidera vers une compréhension ancienne, celle à la base de toute essence, celle de l'Amour.



Auteur: Mulcair, Thomas

Titre: Le courage de ses convictions

L'autobiographie de Thomas Mulcair, le chef de l'opposition officielle au Parlement canadien, est un récit captivant qui intéressera tous les lecteurs. L'histoire de sa vie, que M. Mulcair raconte ici pour la première fois, révèle un homme de passion et de profonde conviction, dont les décisions découlent de principes acquis de longue date et solidement ancrés par l'expérience, tout au long de sa carrière. On apprend les raisons de ses choix, les défis qu'il a relevés, les épreuves que lui et sa famille ont surmontées ainsi que le secret de ses nombreuses réussites, dont certaines, remises dans leur contexte, semblaient à première vue si improbables. Connue pour sa franchise et son courage en politique, Thomas Mulcair l'est aussi pour la clarté de ses positions, son intégrité inébranlable et sa profonde maîtrise des enjeux qui préoccupent la population. Un texte remarquable, écrit dans un style intimiste et réfléchi, par un homme politique hors du commun.



Auteur: O'Gleman, Geneviève

Titre: Famille futée 2 : 175 recettes santé à moins de 5 \$ par portion

De retour avec un autre livre de recettes futées, Geneviève O'Gleman, nutritionniste, et Alexandra Diaz, animatrice, offrent cette fois 175 recettes gourmandes, faciles, santé et toutes à moins de 5\$ par portion, une formule ayant fait le succès de l'émission Cuisine futée, parents pressés. Les auteures partagent leurs meilleures astuces en proposant des trucs écolos, des alternatives pour les allergies et plusieurs informations pratiques qui faciliteront la préparation des repas au quotidien, pour tous, peu importe l'âge et le niveau d'habileté en cuisine.