



En forme et en santé, 5^e édition

Prix : 33,95 \$

Auteurs : Luc Chiasson, Annick Lainez, Thomas D. Fahey,
Paul M. Insel, Walton T. Roth

ISBN13 : 9782896508693

Nombre de pages : 304

Présentation

Destinée aux étudiants qui suivent l'Ensemble 1 au niveau collégial, cette nouvelle édition plus concise et plus dynamique de En forme et en santé est un outil essentiel pour ceux et celles qui se préoccupent de leur santé et veulent en savoir plus sur l'importance de l'activité physique et des habitudes de vie dans le développement du «mieux-être».

On trouvera, bien sûr, dans ce manuel des explications sur les dimensions physiologiques de l'activité physique, des listes d'exercices, des conseils pratiques pour l'entraînement cardiorespiratoire ou musculaire, de même que des suggestions pour améliorer son alimentation, sa flexibilité ou sa composition corporelle. Toutefois, ce manuel propose bien plus que cela : il permet aux étudiants de mieux comprendre comment leurs habitudes de vie ou leurs comportements peuvent affecter leur santé et il leur propose des stratégies pour les modifier.

D'une rigueur scientifique remarquable, En forme et en santé s'appuie sur les recherches les plus récentes pour offrir un contenu riche et varié dans une présentation rajeunie. De nouvelles rubriques, figures et illustrations enrichissent l'ouvrage et incitent le lecteur à passer à l'action. À la fin de chaque chapitre, des laboratoires permettent aux étudiants d'évaluer leur pratique d'activité physique, leur niveau de condition physique et leurs différentes habitudes de vie.

En forme et en santé propose aussi un site Web qui permettra aux étudiants de compléter plus efficacement les laboratoires. On y découvrira en plus de petits films illustrant les exercices proposés dans le manuel.

Auteurs

Luc Chiasson

Annick Lainez

Thomas D. Fahey

Paul M. Insel

Walton T. Roth

Table des matières

Chapitre 1 Le mieux-être par un mode de vie sain et actif

Chapitre 2 Activité physique, condition physique et santé

Chapitre 3 L'aptitude cardiorespiratoire

Chapitre 4 La force et l'endurance musculaires

Chapitre 5 La flexibilité, la posture et la santé du dos

Chapitre 6 Les aliments et la nutrition

Chapitre 7 La composition corporelle et la gestion du poids

Chapitre 8 Alcool, tabac, drogues illicites et comportements dépendants

Chapitre 9 Le stress