

# NOUVEL HAY MAGAZINE

SANS FRONTIÈRES

## Nora Armani était le Lieutenant Nour

Nora Armani

rester en contact... en espérant vous voir bientôt!

*I've been busy*

Lt. Nour

*I am Gitmo—Cinema Libre Studio*

Vardouhi

*Lazy People—Bliss Films*

[www.noraarmani.net](http://www.noraarmani.net)

Je voulais partager la bonne nouvelle que j'ai joué dans deux films cette fin d'été, fait tout un tas d'auto-enregistrements, gagné un prix avec mon court métrage, et suis devenu finaliste dans un tas de festivals... Je suis tellement excité à propos de tout cela. Prêt à en attaquer d'autres, peut-être sur l'un de vos projets.

[Visitez mon site](#)

Pour rester en bonne santé de corps, d'esprit et d'esprit...



- Buvez beaucoup d'eau - beaucoup !
  - Mangez beaucoup de légumes - une quantité folle.
  - Un verre de vin de temps en temps est OK, même nécessaire.
  - Gardez les glucides au minimum, ne les évitez pas complètement.
  - Mangez des protéines en quantités limitées.
- ET... courir, nager, faire du vélo, jouer au ballon ou à la raquette... surtout...
- BEAUCOUP D'AUTO-BANDE !

[En savoir plus](#)



[Consultez mon site Web](#)

