

Mots clés: telecharger Mincir en beauté ; grâce à la morpho-nutrition pdf, Mincir en beauté ; grâce à la morpho-nutrition mobi, Mincir en beauté ; grâce à la morpho-nutrition epub gratuitement, Mincir en beauté ; grâce à la morpho-nutrition torrent, Mincir en beauté ; grâce à la morpho-nutrition lire en ligne.

Mincir en beauté ; grâce à la morpho-nutrition PDF

Alain Delabos



Ceci est juste un extrait du livre de Mincir en beauté ; grâce à la morpho-nutrition. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Alain Delabos
ISBN-10: 9782226245649
Langue: Français
Taille du fichier: 1753 KB

LA DESCRIPTION

Après avoir mis au point la Chrono-nutrition avec succès, le Dr Alain Delabos va encore plus loin : partant du principe que notre silhouette est le reflet de nos habitudes alimentaires, il nous apprend à identifier notre type morphologique (notre " morphotype ") actuel. Puis il nous propose un programme alimentaire adapté à chaque morphotype pour cibler nos points faibles. Ainsi, une personne à la silhouette " Chéops " présente des petits seins et une " culotte de cheval ", défauts faciles à corriger par l'alimentation, puisque nés d'une mauvaise habitude de ne pas manger assez de viande à midi et trop de légumes le soir.... Lire la suitePage après page, nous découvrons en quoi tout aliment pris à un certain moment de la journée peut être bénéfique pour l'organisme et pour la silhouette, alors que le même aliment pris à un autre moment de la journée part en voie de stockage, d'où prise de poids. Et, selon l'erreur faite (du sucré absorbé le matin, trop de féculents le soir, ou trop de légumes le soir.), on se retrouve avec trop de ventre, trop de fesses.ou pas assez, c'est selon.Grâce à ce livre, chacun pourra ainsi remodeler sa silhouette pour retrouver une forme harmonieuse.En bonus pour chaque morphotype : des compléments alimentaires et des petits conseils de mode pour apprendre à mettre en valeur ses atouts.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Chrono-nutrition et morpho-nutrition sont les bases du régime amaigrissant que propose Alain Delabos dans son livre « Mincir en beauté là où vous voulez ».

Pionnier dans la chrono-nutrition depuis plus de 25 ans, le Dr Delabos nous livre ici son dernier ouvrage, « 210 recettes saveur pour mincir en beauté selon votre ...

Livre - Après avoir mis au point la Chrono-nutrition avec succès, le Dr Alain Delabos va encore plus loin : partant du principe que notre silhouette est le reflet ...

MINCIR EN BEAUTÉ ; GRÂCE À LA MORPHO-NUTRITION

[Lire la suite...](#)