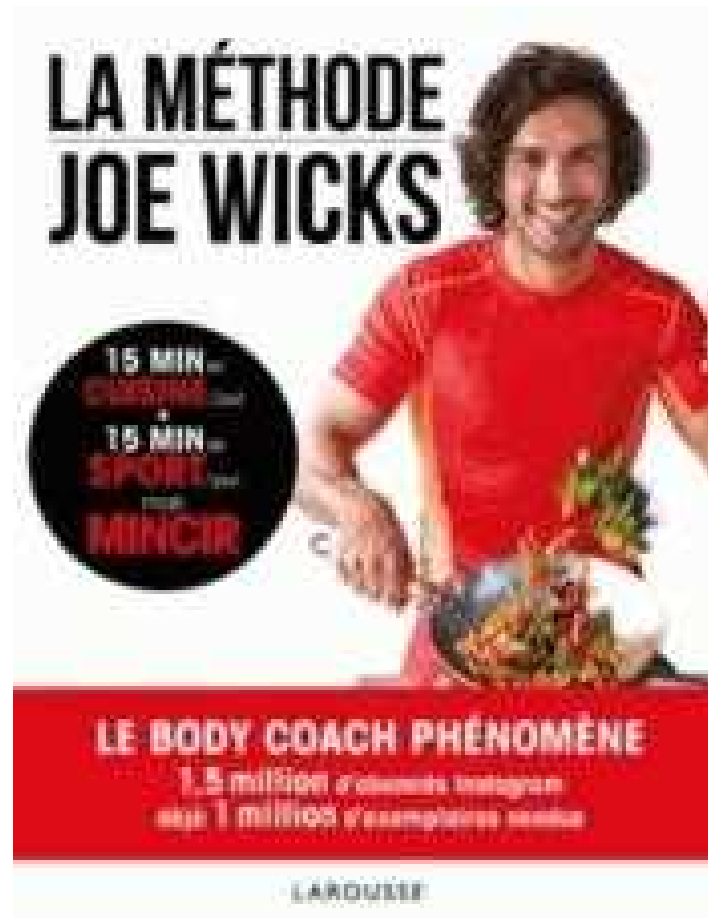


La méthode Joe Wicks PDF

Wicks, Joe



Ceci est juste un extrait du livre de La méthode Joe Wicks. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Wicks, Joe
ISBN-10: 9782035930217
Langue: Français
Taille du fichier: 3489 KB

LA DESCRIPTION

Adieu aux régimes déprimants, adieu aux séances de sport interminables! Découvrez la méthode de Joe Wicks, le Body Coach qui a déjà fait ses preuves dans le monde entier: les bonnes recettes au bon moment alliées à 15 minutes de sport intensif par jour... Et c'est tout! Vous brûlerez les graisses et développerez vos muscles, en un temps record! 100 recettes saines et gourmandes prêtes en moins de 15 minutes pour perdre du poids sans avoir faim! Des recettes allégées en glucides quand vous ne faites pas d'exercice, des plats copieux pour reconstituer vos réserves les jours d'entraînement, et des en-cas et gourmandises, parce que vous avez le droit de vous faire plaisir!

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Marre des régimes inefficaces ? Pas le temps de vous lancer dans des programmes compliqués et contraignants ? Envie de perdre du poids tout en...

Une méthode assez révolutionnaire: 15 minutes en cuisine par jour + 15 minutes de sport par jour pour mincir.Très connu sur les réseaux sociaux, Joe Wicks s ...

Venez découvrir notre sélection de produits la methode joe wicks au meilleur prix sur Rakuten et profitez de l'achat-vente garanti.

LA MÉTHODE JOE WICKS

[Lire la suite...](#)