

Mots clés: telecharger MON CAHIER ; stop smoking pdf, MON CAHIER ; stop smoking mobi, MON CAHIER ; stop smoking epub gratuitement, MON CAHIER ; stop smoking torrent, MON CAHIER ; stop smoking lire en ligne.

---

## MON CAHIER ; stop smoking PDF

Bertin, Cecile ; Maroger, Isabelle ; Ruffieux, Sophie



*Ceci est juste un extrait du livre de MON CAHIER ; stop smoking. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Bertin, Cecile ; Maroger, Isabelle ; Ruffieux, Sophie

ISBN-10: 9782263153259

Langue: Français

Taille du fichier: 1077 KB

## LA DESCRIPTION

Arrêter le tabac, ok, mais hors de question de grossir ! Et d'abord, comment faire ? Dur de tenir sur la durée, avec le manque, les habitudes trop ancrées et les substituts qui ne résolvent rien du tout. Le meilleur antidote ? Le bien-être ! No stress + du sport et ses endorphines planantes + de nouvelles habitudes healthy = zéro envie de fumer ! Le must ? Zéro effet secondaire post-cigarette, grâce à un coaching minceur complet, pour ne pas remplacer la cigarette par les sucreries et pour potentialiser les effets silhouette du training ! Au programme :- Les raisons pour lesquelles on est addict et les modes de vie susceptibles de nous faire replonger... ou de nous faire prendre du poids après l'arrêt de la cigarette.- Un coaching sportif complet et progressif en 8 semaines, basé sur le running, le fitness et le yoga, pour déstresser, se sentir bien et couper toute envie de fumer.... Lire la suite- Un programme minceur food, avec des recettes simples, sans sucre et parfois veggies pour éliminer les toxines accumulées avec le tabac.- Toutes les méthodes feel good, antistress et anti-craquage, pour booster son bien-être et s'engager dans une nouvelle hygiène de vie, avec la méditation, les huiles essentielles, la sophro, le yoga, etc.

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Mon cahier Stop smoking eBook: Cécile BERTIN, Sophie RUFFIEUX, Isabelle MAROGER: Amazon. Amazon Media EU S.à r.l.

Du sport et des conseils feel good pour arrêter de fumer sans grossir ! Arrêter le tabac, ok, mais hors de question de grossir ! Et d'abord, comment faire ?

Arrêter de fumer sans grossir grâce au sport, c'est possible ! Arrêter le tabac, ok, mais grossir, no way ! Mais d'abord, comment y arriver et tenir dans la durée ?

**MON CAHIER ; STOP SMOKING**

[Lire la suite...](#)