

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

MON CAHIER ; body minceur PDF

Andre, Marie-Laure ; Maroger, Isabelle ; Axuride



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



Auteur: Andre, Marie-Laure ; Maroger, Isabelle ; Axuride

ISBN-10: 9782263149689

Langue: Français

Taille du fichier: 3782 KB

LA DESCRIPTION

Le programme fat burner, qui mixe alimentation à IG bas et training, pour brûler un maximum de calories et un maximum de cellulite ! Le programme total pour mincir vite et durablement ! Puisque le sucre déclenche le stockage des graisses, l'alimentation à IG bas déstocke rapidement sans faim ni frustration. Et pour plus d'efficacité, un training complet permet de brûler les calories, tonifier et sculpter le corps. Exit la cellulite et les petites rondeurs, c'est parti pour un nouveau body et un nouveau lifestyle ! Au programme :- Un programme complet food & training, pour mincir en 6 semaines et transformer sa silhouette.- 3 semaines de menus à IG bas, pour déstocker les graisses définitivement et mincir sans faim ni frustration.- Un training complet et progressif, avec du cardio pour s'affiner, du gainage (dont du Pilates) pour se tonifier et du renforcement musculaire pour se sculpter.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Mon cahier de coaching minceur est un livre pratique pour suivre Croq'Kilos pendant 12 semaines. Ce guide minceur est un véritable compagnon

Le programme fat burner, qui mixe alimentation à IG bas et training, pour brûler un maximum de calories et un maximum de cellulite ! Le programme total pour mincir ...

Mon cahier Body minceur - Marie-Laure André - Le programme fat burner, qui mixe alimentation à IG bas et training, pour brûler un maximum de calories et un ...

MON CAHIER ; BODY MINCEUR

[Lire la suite...](#)