

Mots clés: telecharger MON CAHIER ; my life is healthy (édition 2019) pdf, MON CAHIER ; my life is healthy (édition 2019) mobi, MON CAHIER ; my life is healthy (édition 2019) epub gratuitement, MON CAHIER ; my life is healthy (édition 2019) torrent, MON CAHIER ; my life is healthy (édition 2019) lire en ligne.

MON CAHIER ; my life is healthy (édition 2019) PDF

Marie-Laure André



Ceci est juste un extrait du livre de MON CAHIER ; my life is healthy (édition 2019). Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Marie-Laure André

ISBN-10: 9782263157189

Langue: Français

Taille du fichier: 2572 KB

LA DESCRIPTION

Au programme : 1 thème healthy, pour être à son poids de forme, bien dans son corps et bien dans sa tête. 1 semaine par double-page, avec une illustration rafraichissante et une petite phrase malicieuse et boostante. Chaque semaine : Des conseils healthy appliqués à la nutrition (principe d'une alimentation saine, recette, conseil minceur, conseil vitalité), la beauté (peau, cheveux, ongles), au sport (performance, récup), au bien-être (feel good, antistress...). 1 to do list, pour être super organisée et ne rien oublier. 1 challenge perso : tester quelque chose de nouveau, réussir un projet... 1 planning sport, pour bien visualiser son programme d'entraînement et tenir ses objectifs. Le moment #Mylifeisbeautiful de la semaine, un espace où écrire sa meilleure soirée, son meilleur moment de la semaine.... Lire la suite 1 espace to do list et wishlist (les bonnes adresses où on a envie de bruncher, les sorties qu'on a envie de faire, les expos et films qu'on a envie de voir...). Le calendrier du mois en vignette. Chaque mois : 1 tests. 1 focus principe healthy. En plus : Le calendrier annuel. Les jours fériés et les journées spéciales.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Beginning reader Mon cahier 2019 My life is healthy kindergarten ı by Marie Laure ANDR ☆ L agenda healthy lifestyle made by Mon cahier F minin, bourr de conseils ...

- Adoptez le healthy way of life et ... Ces informations sont à destination exclusive des maisons d'Edition du Groupe ... Mon cahier 2019 My life ...

Livre - MON CAHIER ; my life is healthy (édition 2019) Livre Santé Forme | Au programme :1 thème healthy, pour être à son poids de forme, ...

MON CAHIER ; MY LIFE IS HEALTHY (ÉDITION 2019)

[Lire la suite...](#)