

MON CAHIER ; minceur zéro sucre PDF

Marie-Laure André



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



Auteur: Marie-Laure André

ISBN-10: 9782263154171

Langue: Français

Taille du fichier: 2815 KB

LA DESCRIPTION

On le sait, le sucre est l'ennemi numéro 1 de la silhouette, c'est lui qui fait grossir. L'idée ? Un programme low carb, c'est-à-dire un programme qui conjugue indice glycémique et charge glycémique, soit la capacité de l'aliment à faire grossir et la quantité de sucre qu'il contient ! Objectif : un régime équilibré qui déstocke la graisse ! Au programme :- Les principes du low carb, avec les indices glycémiques et la charge glycémique des aliments, et leur impact sur la prise de poids.- Un programme minceur avec 3 semaines de menus low carb adaptés à son profil et à sa charge glycémique optimale, avec des recettes simples et gourmandes !- Des feuilles de route personnalisées pour composer des repas équilibrés et low carb au quotidien, stopper ses habitudes alimentaires néfastes lorsqu'on est addict au sucre, gourmande ou régimeuse.... Lire la suite- Un programme sport et bien-être pour booster sa perte de poids et sculpter son corps, ainsi que les meilleures méthodes green anti-craquage et cocooning.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Mon cahier Minceur zéro sucre écrit par Marie-Laure ANDRE, éditeur SOLAR, , livre neuf année 2018
isbn 9782263154171

Fnac : Mon cahier minceur zéro sucre, Marie-Laure André, Solar". Livraison chez vous ou en magasin et -
5% sur tous les livres. Achetez neuf ou d'occasion.

Acheter MON CAHIER ; minceur zéro sucre de Marie-Laure André. Toute l'actualité, les nouveautés
littéraires en Alimentation, Diététique, Régimes, les ...

MON CAHIER ; MINCEUR ZÉRO SUCRE

[Lire la suite...](#)