

Mots clés: telecharger MON CAHIER ; objectif minceur en 12 semaines ; printemps-été pdf, MON CAHIER ; objectif minceur en 12 semaines ; printemps-été mobi, MON CAHIER ; objectif minceur en 12 semaines ; printemps-été epub gratuitement, MON CAHIER ; objectif minceur en 12 semaines ; printemps-été torrent, MON CAHIER ; objectif minceur en 12 semaines ; printemps-été lire en ligne.

MON CAHIER ; objectif minceur en 12 semaines ; printemps-été PDF

Andre, Marie-Laure ; Maroger, Isabelle ; Bussi, Audrey



*Ceci est juste un extrait du livre de MON CAHIER ; objectif minceur en 12 semaines ; printemps-été.
Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Andre, Marie-Laure ; Maroger, Isabelle ; Bussi, Audrey

ISBN-10: 9782263154836

Langue: Français

Taille du fichier: 3156 KB

LA DESCRIPTION

Le Diary c'est : les principes du rééquilibrage alimentaire + les conseils personnalisés d'une diététicienne + la méthode de suivi infailible du bullet journal. Résultat : un carnet de bord minceur sur 3 mois en version super power ! C'est un guide d'alimentation minceur et un coach pour la mettre en place, corriger les craquages, rester motivée et atteindre ses objectifs durablement ! Au programme : Les principes du rééquilibrage alimentaire, pour savoir comment s'y prendre pour mincir, les étapes à passer, avec tous les conseils diététiques personnalisés en fonction de ses mauvais comportements alimentaires (repas déstructurés, gourmandise, régimeuse). Un suivi minceur journalier sur 3 mois en mode bullet journal.- Un bucket plan (= un plan d'attaque) pour fixer ses objectifs minceur et établir son plan de bataille nutrition et sport.... Lire la suite- Un meal plan (= menus hebdomadaires) pour planifier ses menus de la semaine, faire sa liste de courses, préparer ses repas en avance et éviter ainsi les dérapages déséquilibrés - Un tracker mensuel (= tableau de suivi) pour traquer ses mauvaises habitudes alimentaires suivant son profil, se rappeler à l'ordre en cas de craquage ou se motiver grâce à ses petites victoires.- Un daily log (= pages jour), pour noter chaque jour TOUTES ses prises alimentaires, sa motivation, son niveau de stress ou la qualité du sommeil.- Des reviews (= bilan), pour analyser ses échecs et ses réussites et rester dans une dynamique de winneuse !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Si vous avez déjà craqué pour sa version printemps-été, ne ratez pas le dernier cahier de Marie-Laure André ! Avant de démarrer le programme minceur en 12 ...

Découvrez Mon cahier minceur - Saison printemps-été le livre de Hélène Defretin sur decitre.fr ... Mon cahier objectif minceur en 12 semaines. Printemps-été

- 3 x 2 semaines de menus fit food pour : se ... Laissez un avis pour "Mon cahier Fitness food ... Mon cahier Objectif minceur en 12 semaines printemps-été

MON CAHIER ; OBJECTIF MINCEUR EN 12 SEMAINES ; PRINTEMPS-ÉTÉ

[Lire la suite...](#)