

Mots clés: telecharger Jus ; la cure detox et minceur pdf, Jus ; la cure detox et minceur mobi, Jus ; la cure detox et minceur epub gratuitement, Jus ; la cure detox et minceur torrent, Jus ; la cure detox et minceur lire en ligne.

Jus ; la cure detox et minceur PDF

Cross, Joe



Ceci est juste un extrait du livre de Jus ; la cure detox et minceur. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Cross, Joe
ISBN-10: 9782035905734
Langue: Français
Taille du fichier: 4215 KB

LA DESCRIPTION

Finis les régimes draconiens où tous les kilos perdus dans la douleur sont sitôt repris. Avec la cure à base de jus (jus, smoothies et soupes) qu'il a expérimentée, l'auteur nous livre sa méthode pour remettre les compteurs de son corps à zéro et reprendre sa santé en main, détoxifier l'organisme des mauvaises graisses et toxines très présentes dans notre régime occidental (plats préparés, junk food...) pour faire le plein de vitamines et de nutriments.... Lire la suite * 5 programmes de cure selon ses objectifs : cure coup de fouet (3 jours), cure pur jus (5 jours) pour tester davantage le régime, cure jus et nourriture solide (10 jours) pour ceux qui veulent perdre un peu de poids, cure classique (15 jours) pour les pertes de poids plus importantes, cure sur 30 jours.* Pour chaque programme, des menus ciblés du petit déjeuner au coucher, avec des recettes testées (jus, smoothies, soupes, et quelques salades...) et les valeurs nutritionnelles (calories, protéines, glucides, lipides, fibres, etc.), des aliments de substitution pour tous les goûts...* Les conseils sérieux pré et post-cure : où acheter ses fruits et légumes, quelle centrifugeuse choisir, quels changements concrets mettre en place dans son quotidien (alimentation pour préparer l'organisme, rapport avec son entourage, coaching et gestion des phases de motivation/découragement ...), quand consulter un médecin...

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Le blog des Jus Détox, Vitalité et perte de poids ... Articles récents. Jus, la cure détox et minceur de Joe Cross; 6 (fausses) excuses qui t'empêchent de ...

Vite ! Découvrez Jus, la cure détox et minceur ainsi que les autres livres de au meilleur prix sur Cdiscount. Livraison rapide !

Jus, la cure détox et minceur par Joe Cross auteur de « Gros, malade et presque mort ! » la méthode qui l'a sauvé - En vente depuis le mois d'avril 2015 au ...

JUS ; LA CURE DÉTOX ET MINCEUR

[Lire la suite...](#)