

MON CAHIER ; perfect timing PDF

Neuville, Cecile ; Amrani, Djoina ; Maroger, Isabelle



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



DOWNLOAD PDF

Auteur: Neuville, Cecile ; Amrani, Djoina ; Maroger, Isabelle

ISBN-10: 9782263149085

Langue: Français

Taille du fichier: 3859 KB

LA DESCRIPTION

Objectif : booster tout son potentiel ! En suivant ses rythmes naturels, on est en phase avec son organisme et on s'assure qu'il fonctionne à son plein potentiel. Se coucher et se lever à la bonne heure, c'est être fraîche et pleine de peps en dormant seulement 6 h par nuit. Manger à la bonne heure, c'est bénéficier au maximum de tous les nutriments sans grossir. Faire du sport au bon moment, c'est être ultra performante pendant sa séance. Il suffit de trouver le bon tempo ! A la clé : un max de peps, d'efficacité, une silhouette au top, une humeur au beau fixe... et un bonus de temps pour soi ! Au programme :- Le chronotype de la lectrice, pour connaître ses rythmes, qu'on soit une lève-tôt ou une couche-tard, être en phase avec son organisme et tout faire au bon moment pour obtenir un effet optimal.- Un coaching personnalisé de 3 semaines selon son objectif, pour mieux dormir, mieux manger, être plus en forme, être plus performante en training, plus zen..... Lire la suite- Des rituels chrono feel good par saison, pour être au top toute l'année, qu'on ait envie d'hiberner (en hiver) ou de ne plus du tout se coucher (en été) !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Mon cahier Perfect timing - Cécile Neuville - Suivre ses rythmes naturels et optimiser sa vie avec la tendance de la chronobiologie ! Pour être plus efficace ...

Mon cahier Perfect timing - Cécile Neuville - Suivre ses rythmes naturels et optimiser sa vie avec la tendance de la chronobiologie ! Pour être plus efficace ...

Pour acheter votre Solar - Mon Cahier ; perfect timing pas cher et au meilleur prix : Rueducommerce, c'est le spécialiste du Solar - Mon Cahier ; perfect timing ...

MON CAHIER ; PERFECT TIMING

[Lire la suite...](#)