

Mots clés: telecharger MON CAHIER ; minceur ; saison automne-hiver pdf, MON CAHIER ; minceur ; saison automne-hiver mobi, MON CAHIER ; minceur ; saison automne-hiver epub gratuitement, MON CAHIER ; minceur ; saison automne-hiver torrent, MON CAHIER ; minceur ; saison automne-hiver lire en ligne.

MON CAHIER ; minceur ; saison automne-hiver PDF

Defretin, Helene ; Maroger, Isabelle



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



Auteur: Defretin, Helene ; Maroger, Isabelle

ISBN-10: 9782263155826

Langue: Français

Taille du fichier: 3256 KB

LA DESCRIPTION

Hélène Defretin lance le défi de l'amincissement en hiver ! Pour enfiler une robe pull sans complexes et rester mince malgré les soirées raclettes et les fêtes de fin d'année... Quel que soit votre âge, votre constitution et votre dynamisme, suivez un régime complet en 3 semaines plus 2 semaines de stabilisation avec des menus adaptés en fonction de votre profil. Au programme : Vous avez des idées de recettes de saison simples et légères (soupe au potiron et châtaignes, soupe rose à la betterave, risottos de poireaux, woks, salade de mangue...). Vous réapprenez à manger équilibré, et à vous y tenir, grâce à des astuces et des bonnes habitudes à intégrer. Cela va de la chasse au grignotage entre les repas, à la diminution d'huile dans les sauces ou à la gestion des écarts chaque semaine. Vous suivez un programme minceur en trois temps : 1. Vous définissez votre objectif minceur.... Lire la suite 2. Vous passez à l'action pour perdre du poids, en suivant un régime hypocalorique avec des tableaux de menus à remplir soi-même. Vous êtes accompagnée avec des trucs et astuces pour tenir et un régime personnalisé en fonction de votre profil. 3. Vous stabilisez votre poids, grâce à des menus sur 2 semaines pour maintenir votre équilibre.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Saison automne-hiver, Mon cahier minceur - saison Automne-Hiver - Nouvelle édition, Hélène Defretin, Solar. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 ...

Lire En Ligne Mon cahier Minceur saison Automne-Hiver Livre par hélène DEFRETIN, Télécharger Mon cahier Minceur saison Automne-Hiver PDF Fichier, Gratuit Pour ...

Noté 3.8/5. Retrouvez Mon cahier Minceur - saison automne hiver et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion

MON CAHIER ; MINCEUR ; SAISON AUTOMNE-HIVER

[Lire la suite...](#)