

Les paresseuses ; mon défi minceur PDF

Marie Belouze-Storm



Ceci est juste un extrait du livre de Les paresseuses ; mon défi minceur. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Marie Belouze-Storm

ISBN-10: 9782501128780

Langue: Français

Taille du fichier: 4525 KB

LA DESCRIPTION

30 jours pour perdre du poids sans crever la dalle ! Le mot régime vous fait frémir ? Pas de panique, avec les paresseuses, mincir sans s'affamer, c'est possible ! Vous trouverez dans ce cahier un programme alimentaire comportant : des menus types semaine après semaine un carnet alimentaire pour traquer les sucres inutiles, alléger ses repas et réduire les portions des recettes qui concilient bonne bouffe et taille de guêpe des petits exos pour brûler des calories et un zeste de bon sens diététique ! Avec ses illustrations, ses conseils avisés, ses tests pour vous évaluer et ses astuces, ce cahier sera votre allié idéal pour arrêter de jouer les yo-yo !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Achetez Mon Défi Minceur Les Paresseuses de marie belouze-storm Format Beau livre au meilleur prix sur Priceminister - Rakuten. Profitez de l'Achat-Vente Garanti !

Vous êtes ici. Accueil > Le cahier Running des Paresseuses. Le cahier Running des Paresseuses

Les Paresseuses - Mon défi minceur Marie Belouze-Storm. Marabout. 7,90. Les Paresseuses - Mon défi running Marie Poirier. Marabout. 7,90. Coffret Tisanes magiques ...

LES PARESSEUSES ; MON DÉFI MINCEUR

[Lire la suite...](#)