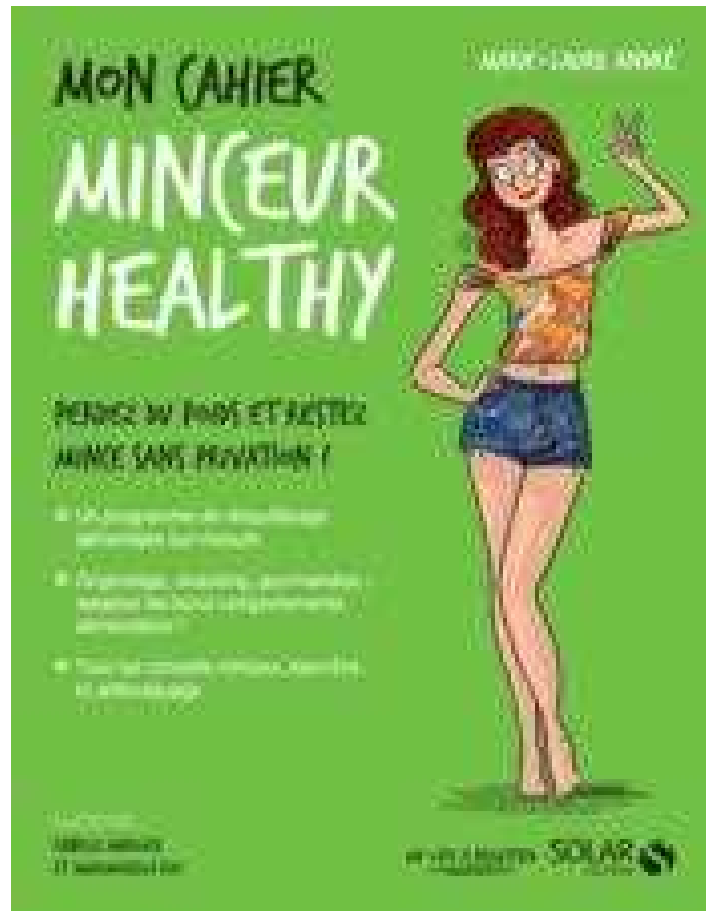


MON CAHIER ; minceur healthy PDF

Marie-Laure André



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



Auteur: Marie-Laure André
ISBN-10: 9782263153747
Langue: Français
Taille du fichier: 3197 KB

LA DESCRIPTION

Grignoteuse qui mange n'importe quand ? Fille surbookée qui mange n'importe quoi ? Gourmande qui mange un peu trop ? Pour perdre du poids, se priver n'est pas la solution ! Ces kilos en trop ne sont pas dus qu'aux calories, mais surtout au comportement alimentaire ! La solution ? Le rééquilibrage alimentaire. Pas de privation et pas de prise de tête, mais une nutrition minceur saine ! Au programme :- Les bases de l'équilibre alimentaire : des repas équilibrés et bien structurés, à index glycémique bas, avec des aliments healthy, pauvres en graisses saturées et non raffinés...- L'analyse de ses comportements alimentaires (grignoteuse, fille qui mange mal, gourmande), et les solutions : grignoter sain, choisir du prêt à l'emploi healthy, se faire plaisir en restant léger...- 3 semaines de menus minceur personnalisés basés sur le rééquilibrage alimentaire, avec des recettes ultra simples, légères et gourmandes, sans privation !... Lire la suite- Un nouveau mode de vie minceur et healthy, avec des séances de sport pour booster sa perte de poids et sculpter sa silhouette, et tous les conseils food pour éviter le yoyo, gérer ses fringales et se faire plaisir sans culpabiliser !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Achetez et téléchargez ebook Mon cahier Minceur healthy: Boutique Kindle - Diététique : Amazon.fr

Mon cahier minceur healthy, Marie-Laure André, Solar. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de réduction ou ...

Critiques (3), citations, extraits de Mon cahier Minceur healthy de Marie-Laure André. Après Décembre qui enchante, voici venir janvier qui déchante. Comme ...

MON CAHIER ; MINCEUR HEALTHY

[Lire la suite...](#)