

Le régime bootcamp PDF

Orsoni, Valerie



Ceci est juste un extrait du livre de Le régime bootcamp. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Orsoni, Valerie
ISBN-10: 9782501098847
Langue: Français
Taille du fichier: 3795 KB

LA DESCRIPTION

Plus qu'un régime, un mode de vie ! La motivation, c'est le nerf d'un régime. La reprise du poids perdu, c'est le plus grand risque. Et c'est ce qui est au centre de l'approche du régime Bootcamp, dont la validité est vérifiée par une équipe de médecins. La méthode est basée sur 3 phases distinctes : DETOX, ATTAQUE, EQUILIBRE ainsi qu'une routine pour booster la perte de poids, "BOOSTER ", en cas de petite rechute. Les deux premières phases vous aideront à perdre du poids, et la dernière vous assurera de ne jamais le reprendre. Un vrai coach de régime au ton hyper-mobilisateur. Pour la première fois de votre vie, vous allez aimer votre régime. Et ça tombe bien, car ce sera le dernier!

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Le régime de Valérie Orsoni, le Bootcamp, a attiré 600 000 participants jusqu'ici. Voyons en quoi cette approche peut favoriser une perte de poids ou non.

Plus qu'un régime, un mode de vie ! La motivation, c'est le nerf d'un régime. La reprise du poids perdu, c'est le plus grand risque. Et c'est ce qui est au centre ...

Méthode LeBootCamp: efficace, saine et naturelle - un esprit sain dans un corps sain - 4 piliers: nutrition, fitness facile, motivation, gestion stress et sommeil

LE RÉGIME BOOTCAMP

[Lire la suite...](#)