

Mots clés: telecharger Je suis healthy ! rééquilibrage alimentaire pdf, Je suis healthy ! rééquilibrage alimentaire mobi, Je suis healthy ! rééquilibrage alimentaire epub gratuitement, Je suis healthy ! rééquilibrage alimentaire torrent, Je suis healthy ! rééquilibrage alimentaire lire en ligne.

Je suis healthy ! rééquilibrage alimentaire PDF

Youmakefashion ; Margot



Ceci est juste un extrait du livre de Je suis healthy ! rééquilibrage alimentaire. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Youmakefashion ; Margot

ISBN-10: 9782412037362

Langue: Français

Taille du fichier: 3665 KB

LA DESCRIPTION

Moi, c'est Margot. Je suis youtubeuse et blogueuse, et vous me connaissez peut-être sous le nom de @youmakefashion. Cela fait plus de 8 ans que je partage avec mes abonnées mes conseils mode, beauté, déco, sport, nourriture, voyages... En 2017, j'ai décidé d'entreprendre un rééquilibrage alimentaire avec Sarah, fondatrice du programme Powerdiet. Un changement d'hygiène de vie radical et passionnant qui m'a poussée à ouvrir un second compte Instagram, @biendansmonslip. Suite à cela, j'ai reçu tellement de questions et de témoignages que j'ai eu envie de partager mon expérience pour aider celles qui souhaiteraient se lancer. Dans ce guide healthy, vous trouverez des conseils pratiques pour réapprendre à bien manger, adopter des habitudes saines, se lancer dans des recettes originales et gourmandes, programmer des séances de sport, garder le sourire et la motivation, et tout un tas d'informations sur la nutrition et la diététique. Etes-vous prête à relever ce défi ?

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Je suis healthy ! Rééquilibrage alimentaire - conseils - recettes - motivation par Margot de Youmakefashion et Biendansmonslip: Amazon.fr: Margot: Livres

C'est l'heure du rééquilibrage ! Hello! Je suis heureuse de vous retrouver sur le blog en ce début d'année, que je vous souhaite excellente !

Editions First Editions - Moi, c'est Margot. Je suis youtubeuse et blogueuse, et vous me connaissez peut-être sous le nom de @youmakefashion. Cel...

JE SUIS HEALTHY ! RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

[Lire la suite...](#)