



LA DESCRIPTION

C'est un régime " express ", pour perdre beaucoup de poids rapidement, continuer à perdre doucement les derniers kilos superflus, se stabiliser et garder un rythme de croisière à vie. Avec :- les tableaux des quantités d'aliments recommandées selon sa taille, pour chaque étape - la journée type, pour chaque étape - la mention en caractères gras des aliments dont on peut augmenter les quantités à volonté - des idées de menus, des recettes à emporter au bureau, des solutions pour la cantine ou le restaurant...

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

La Chrono-nutrition en 3 phases, Mincir vite et rester mince, Alain Delabos, Albin Michel. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin ...

Achetez Mincir Vite Et Rester Mince - La Chrono-Nutrition En 3 Phases de Alain Delabos Format Broché au meilleur prix sur Rakuten. Profitez de l'Achat-Vente Garanti !

Noté 3.8/5. Retrouvez Mincir vite et rester mince: La Chrono-nutrition en 3 phases et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion

MINCIR VITE ET RESTER MINCE ; LA CHRONO-NUTRITION EN 3 PHASES

[Lire la suite...](#)