

## Régime crétois PDF

Retion Alexandra



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



**DOWNLOAD PDF**

Auteur: Retion Alexandra  
ISBN-10: 9782017042723  
Langue: Français  
Taille du fichier: 4181 KB

## **LA DESCRIPTION**

Un ouvrage idéal pour tous ceux qui veulent adopter le régime crétois. 25 double-pages thématiques rédigées par un diététicien-nutritionniste et 70 recettes délicieuses qui vous aideront à transformer vos habitudes alimentaires. Connu pour favoriser la longévité, le régime crétois présente l'avantage d'autoriser une grande variété d'aliments. Répandu dans le bassin méditerranéen, particulièrement en Crète, il permet de réduire efficacement le taux de cholestérol et le risque cardiovasculaire. Une action bénéfique qui favorise votre maintien en bonne santé et améliore votre qualité de vie.

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Le programme du régime crétois repose sur les principes suivants. Les objectifs du régime crétois: Favoriser la perte de poids ou le maintien d'un poids idéal

Le régime crétois (ou régime méditerranéen) est le meilleur allié de votre santé et notamment de votre coeur. Nous vous proposons 1 semaine de menus pour ...

Régime crétois pour maigrir vite et perdre du poids. Le régime crétois est un régime santé. Découvrez le régime crétois pour maigrir équilibré. Menu ...

## RÉGIME CRÉTOIS

[Lire la suite...](#)