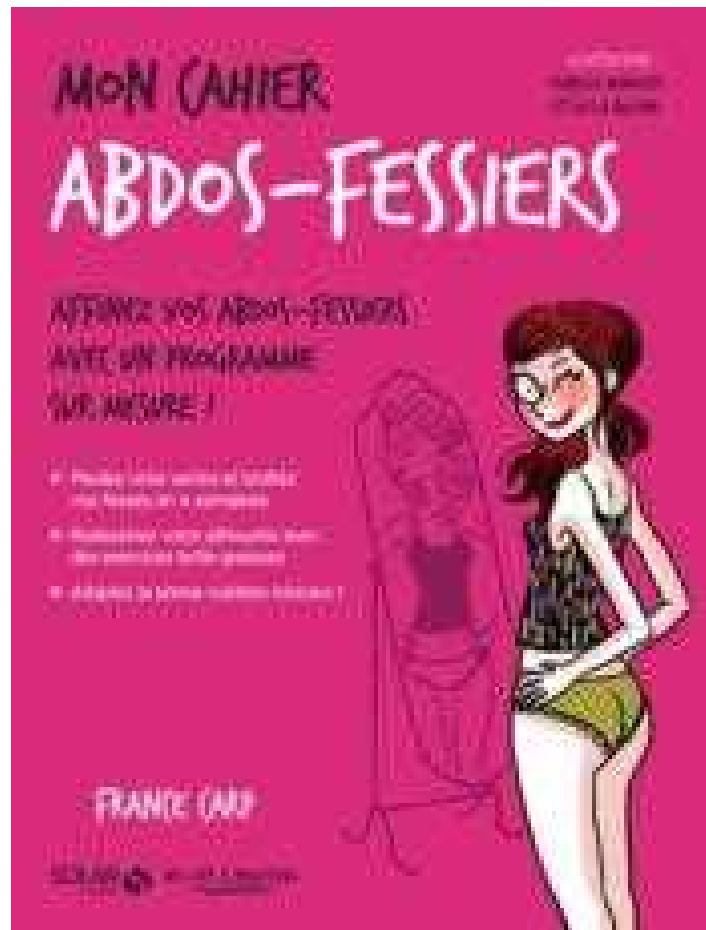


Mots clés: telecharger MON CAHIER ; abdos-fessiers (édition 2017) pdf, MON CAHIER ; abdos-fessiers (édition 2017) mobi, MON CAHIER ; abdos-fessiers (édition 2017) epub gratuitement, MON CAHIER ; abdos-fessiers (édition 2017) torrent, MON CAHIER ; abdos-fessiers (édition 2017) lire en ligne.

---

## **MON CAHIER ; abdos-fessiers (édition 2017) PDF**

**Carp, France ; Maroger, Isabelle ; Lili La Baleine**



***Ceci est juste un extrait du livre de MON CAHIER ; abdos-fessiers (édition 2017). Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.***



Auteur: Carp, France ; Maroger, Isabelle ; Lili La Baleine

ISBN-10: 9782263149542

Langue: Français

Taille du fichier: 4776 KB

## LA DESCRIPTION

Après le succès du Cahier ventre plat, France Carp propose le tout premier cahier spécial abdos-fessiers. Sa méthode fixe des objectifs atteignables pour perdre son ventre, tonifier ses fesses et sculpter ses hanches et ses cuisses. Des exercices faciles, un régime alimentaire adapté et des conseils de pros pour venir à bout de ses petites rondeurs en 4 semaines d'entraînement ! Au programme :- Définir son profil minceur et établir le programme adapté à sa biomorphologie.- Pratiquer des exercices physiques faciles et adaptés (comprenant chaque jour des séances abdos-fessiers).- S'attaquer à la cellulite avec des exercices cardiovasculaires.- Sculpter sa silhouette : tonifier l'intérieur de ses cuisses (exercices adducteurs), effacer ses poignées d'amour, gagner une taille bien dessinée et perdre sa petite bedaine.- Gagner en muscle. Un cahier interactif à renseigner soi-même pour tonifier ses abdos et sublimer ses fesses rapidement !

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

Objectif : parcours du combattant ! Boue, sacs de sable ou ramper, le cahier des runneuses et des sportives qui aiment se challenger et s'amuser !

La collection Mon Cahier au meilleur ... le nouvel abdos-fessiers qui ... Quatrième édition de ce cahier Minceur destiné à toutes celles qui veulent ...

Après le succès du Cahier ventre plat, France Carp propose le tout premier cahier spécial abdos-fessiers. Sa méthode fixe des objectifs atteignables pour perdre ...

**MON CAHIER ; ABDOS-FESSIERS (ÉDITION 2017)**

[Lire la suite...](#)