

Mots clés: telecharger Mon programme calories négatives pdf, Mon programme calories négatives mobi, Mon programme calories négatives epub gratuitement, Mon programme calories négatives torrent, Mon programme calories négatives lire en ligne.

Mon programme calories négatives PDF

Rachel Frély



Ceci est juste un extrait du livre de Mon programme calories négatives. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Rachel Frély
ISBN-10: 9782035953186
Langue: Français
Taille du fichier: 2872 KB

LA DESCRIPTION

Brûlez vos calories sans (trop) d'efforts en préparant des menus minceur ! 3 programmes adaptés à toutes les situations : - La grande cure minceur en 28 jours : pour perdre du poids en douceur, conserver la ligne et vous sentir mieux dans votre corps et votre tête. Des menus savoureux et peu caloriques et un peu d'exercice physique quotidien ! - La cure détox en 2 semaines pour éliminer les toxines et déchets accumulés, et retrouver tonus et vitalité. - La cure express sur 24 ou 48 heures : pour nettoyer et revitaliser l'organisme après un repas trop copieux, riche en aliments gras, sucrés ou trop alcoolisé. Pour chaque cure, de nombreuses recettes minceur avec des aliments à calories négatives (concombre, fenouil, asperge...) qui fournissent moins d'énergie que le corps n'en dépense pour les assimiler. Ils sont associés à des aliments rassasiants (tofu, son d'avoine...), coupe-faim (pomme, citron...) et " brûle-graisses " (agrumes, ananas...). ... Lire la suite Rachel Frély, journaliste spécialiste santé, nutrition et plantes médicinales. Elle a publié chez Larousse : Les aliments brûle-graisse ; Les 150 super-aliments pour votre santé ; Aliments à calories négatives & autres ingrédients minceur...

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Read "Mon programme calories négatives Brûlez vos calories sans (trop d')effort en préparant des menus minceur !" by Rachel Frély with Rakuten Kobo. Brûlez vos ...

Les aliments à calories négatives sont un allié précieux pour perdre du poids de manière saine et équilibrée. Fitnext vous en présente 11.

Dossier spécial perte de poids. Découvrez si vous pouvez perdre du poids avec des aliments à calories négatives

MON PROGRAMME CALORIES NÉGATIVES

[Lire la suite...](#)