



Programme minceur protéines en 30 jours

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Programme minceur protéines en 30 jours

Anne Dufour, Laurence Wittner

Programme minceur protéines en 30 jours Anne Dufour, Laurence Wittner

Programme minceur protéines en 30 jours - Anne Dufour & Laurence Wittner

Auteurs : Anne Dufour et Laurence Wittner

Un programme complet au jour le jour.

Etat : Livre d'occasion en bon état

Format : 16 x 22,5 cm

Pages : 160

ISBN : 2-84899-063-5

Le régime hyperprotéiné est le seul régime qui n'ait que des avantages !

Il fait fondre vite, bien et durablement. Il protège la santé et permet de perdre des kilos dans la bonne humeur, sans souffrir et sans sacrifice.

Pas avec des sachets de poudre, mais avec des aliments «normaux», particulièrement pourvus en protéines.

Avec un minimum de 20g de protéines par repas.

Ce programme en 4 semaines propose des recettes sur mesure et tous les conseils qui vont avec...

 [Télécharger Programme minceur protéines en 30 jours ...pdf](#)

 [Lire en ligne Programme minceur protéines en 30 jours ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Programme minceur protéines en 30 jours Anne Dufour, Laurence Wittner

158 pages

Présentation de l'éditeur

Pour tous ceux qui en ont assez de courir de régime-miracle en diètes à répétition, le régime protéiné est vraiment le seul qui n'a que des avantages ! Il fait fondre vite, bien et durablement. Il protège la santé et permet de perdre des kilos dans la bonne humeur, sans souffrir et sans sacrifice. Agréable, facile... et pas cher ! Sept bonnes raisons de démarrer dès ce week-end : 1. Envie de mincir vite, bien et sans avoir faim ; 2. Bon pour la santé ; 3. Facile ; 4. 100 % naturel (pas de sachets protéines) ; 5. Gourmand ; 6. Discret ; 7. Un vrai bien-être sur le long terme !

Tous les jours, pendant 30 jours, ce guide vous accompagne, du petit déjeuner au dîner, vous aide à faire les courses, passe en cuisine avec vous pour des préparations très rapides et vous propose mille et une façons de bouger sans vous en rendre compte, ainsi que des astuces, des infos et... des encouragements !

Biographie de l'auteur

Anne Dufour est journaliste. Elle est l'auteur de nombreux livres spécialisés sur la santé et la forme, dont La révolution des oméga 3 et 30 bons plans antkilos (Éditions Leduc.s).

Laurence Wittner est journaliste et gastronome.

Elles ont écrit ensemble Les oméga 3 au menu, Le régime crétois qui me va et 9 mois à table (Éditions Leduc.s).

Download and Read Online Programme minceur protéines en 30 jours Anne Dufour, Laurence Wittner
#BYUHWRSQAT

Lire Programme minceur protéines en 30 jours par Anne Dufour, Laurence Wittner pour ebook en ligne Programme minceur protéines en 30 jours par Anne Dufour, Laurence Wittner Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Programme minceur protéines en 30 jours par Anne Dufour, Laurence Wittner à lire en ligne. Online Programme minceur protéines en 30 jours par Anne Dufour, Laurence Wittner ebook Téléchargement PDF Programme minceur protéines en 30 jours par Anne Dufour, Laurence Wittner Doc Programme minceur protéines en 30 jours par Anne Dufour, Laurence Wittner Mobipocket Programme minceur protéines en 30 jours par Anne Dufour, Laurence Wittner EPub

BYUHWRSQATBYUHWRSQATBYUHWRSQAT