



## Une silhouette de rêve, c'est malin: Conseils et astuces pour garder la ligne et tonifier son corps en toute simplicité

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

# **Une silhouette de rêve, c'est malin: Conseils et astuces pour garder la ligne et tonifier son corps en toute simplicité**

*Lucile Woodward*

**Une silhouette de rêve, c'est malin: Conseils et astuces pour garder la ligne et tonifier son corps en toute simplicité** Lucile Woodward



[Télécharger](#) Une silhouette de rêve, c'est malin: Conseil ...pdf



[Lire en ligne](#) Une silhouette de rêve, c'est malin: Conse ...pdf

## Téléchargez et lisez en ligne Une silhouette de rêve, c'est malin: Conseils et astuces pour garder la ligne et tonifier son corps en toute simplicité Lucile Woodward

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Et si, pour avoir une silhouette de rêve, on pouvait éviter les exercices aussi ennuyeux que difficiles qu'on n'a jamais le temps (ni l'envie) de faire ? Avec cet ouvrage vraiment malin, vous maintenir en forme et vous muscler devient bien plus simple : votre quotidien est lui-même source d'exercices !

Découvrez dans ce livre :**Les bons réflexes alimentaires** pour se nourrir malin en cumulant l'air de rien vitamines et minéraux. **Toutes les façons de vous muscler au quotidien** : brossez-vous les dents sur la pointe des pieds, respirez profondément au bureau pour renforcer les abdos, jouez avec Bébé en faisant des « squat »... **Des programmes ciblés** spécial « jambes fines » ou « ventre plat » avec les bons exercices et les astuces nutrition adaptées pour y arriver sans effort. **Inclus** : des infos et des conseils pour reprendre le sport en douceur quelle que soit votre situation (jeune maman, problèmes de dos, plus de 60 ans...). **PAS BESOIN DE TEMPS EN PLUS NI DE TENUE DE SPORT, AFFINEZ VOTRE SILHOUETTE SANS Y PENSER AU TRAVAIL, EN FAISANT LES COURSES...** Extrait

Extrait de l'introduction

Une silhouette de rêve, est-ce possible sans trop d'efforts ?

Oui, oui, trois fois oui ! On n'est pas obligé de courir des marathons ou de soulever de la fonte tous les jours pour se dessiner un beau corps. Je vais même aller plus loin et vous faire encore davantage plaisir : il faut absolument arrêter les régimes alimentaires draconiens et frustrants.

Comme vous, j'ai tout essayé. Maigrir vite et mal en m'affamant à coups de salades et de soupes à longueur de journée. Ingurgiter d'immondes boissons protéinées. Courir tous les jours pour «éliminer les calories». M'épuiser, quitte à me dégoûter du sport et de la nourriture. M'interdire le chocolat, le fromage et tous les desserts du monde. En arriver, même, à dire que je n'aimais pas le sucré... Pendant dix ans, de 18 à 28 ans, j'ai erré de magazine en magazine, de méthode en méthode promettant monts et merveilles de minceur au fil des pages. Et franchement, sur le long terme, rien de tout cela n'a marché.

Il a fallu que j'apprenne le métier de coach sportif et que j'aie un enfant pour enfin comprendre. Pour avoir enfin la silhouette dont je rêvais depuis longtemps, sans trop d'efforts. Elle n'est pas parfaite, certes. Elle ne rivalise pas avec celle des stars des magazines. Mais elle me plaît, je l'accepte et je me sens bien dans mon corps. Et c'est ça, finalement, la silhouette de rêve, non ? Celle dans laquelle on se sent bien, à l'intérieur comme à l'extérieur.

Comment ce livre peut-il vous aider ?

Dans ce petit guide malin, vous trouverez des dizaines de bons conseils à mettre en place très rapidement pour améliorer progressivement votre silhouette, vous muscler efficacement, tonifier votre ligne, redresser votre posture et modifier votre façon de vous alimenter sans pour autant faire de régime. Avant tout, ce livre vous propose de dé-cul-pa-bi-li-ser ! Ces dix dernières années, on a bien compris que les régimes express ne servent à rien et que seule une prise en charge sur le long terme permet d'arriver à ses fins. D'ailleurs, quand on a un travail, des enfants, des passions et une vie palpitante à gérer à plein temps, on ne peut pas passer ses journées à compter les calories ingurgitées ou dépensées.

Très concrètement, ce que je vous propose, c'est d'opter pour les réflexes les plus efficaces, afin que l'absence de temps et de motivation ne soit plus un obstacle. Et avec des résultats garantis ! Je vais vous montrer comment, en adoptant quelques bonnes habitudes, vous allez perdre vos derniers kilos superflus et tonifier telle ou telle partie de votre corps sans pour autant y passer 4 heures par jour.

Commençons par votre alimentation : il existe des dizaines d'astuces faciles à mettre en pratique au quotidien

pour améliorer la qualité des calories ingérées, retrouver la sensation de satiété et rééquilibrer vos repas sans faire de chichis. Présentation de l'éditeur

Et si, pour avoir une silhouette de rêve, on pouvait éviter les exercices aussi ennuyeux que difficiles qu'on n'a jamais le temps (ni l'envie) de faire ? Avec cet ouvrage vraiment malin, vous maintenir en forme et vous muscler devient bien plus simple : votre quotidien est lui-même source d'exercices !

Découvrez dans ce livre :**Les bons réflexes alimentaires** pour se nourrir malin en cumulant l'air de rien vitamines et minéraux.**Toutes les façons de vous muscler au quotidien** : brossez-vous les dents sur la pointe des pieds, respirez profondément au bureau pour renforcer les abdos, jouez avec Bébé en faisant des « squat »...**Des programmes ciblés** spécial « jambes fines » ou « ventre plat » avec les bons exercices et les astuces nutrition adaptées pour y arriver sans effort.**Inclus** : des infos et des conseils pour reprendre le sport en douceur quelle que soit votre situation (jeune maman, problèmes de dos, plus de 60 ans...).**PAS BESOIN DE TEMPS EN PLUS NI DE TENUE DE SPORT, AFFINEZ VOTRE SILHOUETTE SANS Y PENSER AU TRAVAIL, EN FAISANT LES COURSES...**

Download and Read Online Une silhouette de rêve, c'est malin: Conseils et astuces pour garder la ligne et tonifier son corps en toute simplicité Lucile Woodward #W24G3XV0K89

Lire Une silhouette de rêve, c'est malin: Conseils et astuces pour garder la ligne et tonifier son corps en toute simplicité par Lucile Woodward pour ebook en ligneUne silhouette de rêve, c'est malin: Conseils et astuces pour garder la ligne et tonifier son corps en toute simplicité par Lucile Woodward 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 Une silhouette de rêve, c'est malin: Conseils et astuces pour garder la ligne et tonifier son corps en toute simplicité par Lucile Woodward à lire en ligne.Online Une silhouette de rêve, c'est malin: Conseils et astuces pour garder la ligne et tonifier son corps en toute simplicité par Lucile Woodward ebook Téléchargement PDFUne silhouette de rêve, c'est malin: Conseils et astuces pour garder la ligne et tonifier son corps en toute simplicité par Lucile Woodward DocUne silhouette de rêve, c'est malin: Conseils et astuces pour garder la ligne et tonifier son corps en toute simplicité par Lucile Woodward MobipocketUne silhouette de rêve, c'est malin: Conseils et astuces pour garder la ligne et tonifier son corps en toute simplicité par Lucile Woodward EPub

**W24G3XV0K89W24G3XV0K89W24G3XV0K89**