



Mon cahier minceur printemps-été NE

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Mon cahier minceur printemps-été NE

Hélène DEFRETIN

Mon cahier minceur printemps-été NE Hélène DEFRETIN

 [Télécharger Mon cahier minceur printemps-été NE ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mon cahier minceur printemps-été NE ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier minceur printemps-été NE Hélène DEFRETIN

96 pages

Présentation de l'éditeur

Hélène Defretin lance le défi du maillot de bain ! Pour être à l'aise à la plage, ressortir ses jolies robes fleuries sans complexes puis rester mince toute l'année ! Quel que soit votre âge, votre constitution et votre dynamisme, suivez un régime complet en 3 semaines plus 2 semaines de stabilisation.

Au menu : poulet au citron et olives, salade Atlantique, verrines de fruits, thon grillé à la méditerranéenne, plateau de crudités croquantes, salade de melon au chèvre, concombre à la feta, pan bagnat... 100% de recettes ultragourmandes de saison !

Un cahier ludique et pétillant où l'on note ses objectifs, ses réussites et ses petites astuces, pour réussir enfin à retrouver la ligne et la garder !

Au programme :

Une méthode en 3 phases : on définit son objectif de poids (phase 1), on passe à l'action selon un régime hypocalorique personnalisé avec des tableaux de menus à remplir soi-même, ses trucs et astuces pour tenir, les pièges à éviter (phase 2) et on maintient l'équilibre (phase 3)

3 semaines de menus de régime et 2 semaines de stabilisation, pour perdre du poids durablement grâce à des menus adaptés et des recettes délicieuses mais légères.

Les bases d'une nutrition équilibrée, en intégrant les bonnes pratiques en cuisine (diminuer l'huile dans les sauces...)

Tous les conseils et astuces anti-grignotage, et les méthodes pour gérer ses écarts ni vu ni connu !

Biographie de l'auteur

Hélène Defretin est diététicienne depuis une quinzaine d'années. Elle accompagne avec succès hommes et femmes dans leur perte de poids mais aussi dans la gestion de leur équilibre élémentaire. Elle est également l'auteur de *Mon Cahier Minceur*, *Mon Cahier Minceur Automne/Hiver* et *Mon Cahier Equilibre Minceur*.

Download and Read Online Mon cahier minceur printemps-été NE Hélène DEFRETIN #JZ51M3L8IET

Lire Mon cahier minceur printemps-été NE par Hélène DEFRETIN pour ebook en ligne Mon cahier minceur printemps-été NE par Hélène DEFRETIN 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 Mon cahier minceur printemps-été NE par Hélène DEFRETIN à lire en ligne. Online Mon cahier minceur printemps-été NE par Hélène DEFRETIN ebook Téléchargement PDF Mon cahier minceur printemps-été NE par Hélène DEFRETIN Doc Mon cahier minceur printemps-été NE par Hélène DEFRETIN Mobipocket Mon cahier minceur printemps-été NE par Hélène DEFRETIN EPub
JZ51M3L8IETJZ51M3L8IETJZ51M3L8IET