



Programme Minceur IS en 15 Jours

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Programme Minceur IS en 15 Jours

Anne Dufour, Carole Garnier

Programme Minceur IS en 15 Jours Anne Dufour, Carole Garnier

Programme minceur IS en 15 jours d' Anne Dufour et Carole Garnier

Auteurs : Anne Dufour & Carole Garnier

Vous rêviez de mincir sans avoir faim ? C'est possible !

Etat : Livre d'occasion en bon état

Format : 15 x 21 cm

192 pages

ISBN : 978-2-84899-290-7

Vous rêviez de mincir sans avoir faim ? C'est possible !

Vous avez une tendance au grignotage ?

Vous voulez arrêter de fumer sans prendre de poids...

Vous avez besoin d'un petit coup de pouce pour perdre vos kilos superflus ?

L'ennemi no 1 des régimes, c'est la faim ! C'est elle qui est à l'origine de nos échecs quand on cherche à perdre du poids et à ne plus en reprendre. Grâce à l'indice de satiété, on maigrit sans frustration ni faim, en choisissant les aliments qui rassasient durablement sans faire grossir !

Pendant deux semaines, du petit déjeuner au dîner, ce livre vous accompagne au quotidien, jusque pendant les courses et au restaurant

Dans ce programme :

- Qu'est-ce que l'IS ? Comment ça marche ?
- Des menus IS, des recettes simplissimes et de nombreuses astuces minceur !
- Des conseils pour choisir le menu le plus rassasiant au restaurant.
- La table IS des 1 000 aliments les plus courants.

Un véritable coach 100 % minceur, 0 % souffrance !

 [Télécharger Programme Minceur IS en 15 Jours ...pdf](#)

 [Lire en ligne Programme Minceur IS en 15 Jours ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Programme Minceur IS en 15 Jours Anne Dufour, Carole Garnier

160 pages

Présentation de l'éditeur

Vous avez une tendance au grignotage ? Vous voulez arrêter de fumer sans prendre de poids ? Vous avez besoin d'un petit coup de pouce pour perdre vos kilos superflus ?

L'ennemi n° 1 des régimes, c'est la faim ! C'est elle qui est à l'origine de nos échecs quand on cherche à perdre du poids et à ne plus en reprendre. Grâce à l'Indice de Satiété (IS), on maigrit sans frustration ni faim, en choisissant les aliments qui rassasient durablement sans faire grossir !

Pendant deux semaines, du petit déjeuner au dîner, ce livre vous accompagne au quotidien, pendant les courses et au restaurant.

Inclus : des menus, des recettes et la table IS des 1000 aliments les plus courants. Biographie de l'auteur Anne Dufour et Carole Garnier sont journalistes et auteurs de livres à succès aux éditions Leduc.s dont 'Le Régime IG', 'Agar-agar, la nouvelle arme antikilos' et 'IS antikilos'.

Download and Read Online Programme Minceur IS en 15 Jours Anne Dufour, Carole Garnier

#JYUKZ1GS6IC

Lire Programme Minceur IS en 15 Jours par Anne Dufour, Carole Garnier pour ebook en ligne Programme Minceur IS en 15 Jours par Anne Dufour, Carole Garnier 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 IS en 15 Jours par Anne Dufour, Carole Garnier à lire en ligne. Online Programme Minceur IS en 15 Jours par Anne Dufour, Carole Garnier ebook Téléchargement PDF Programme Minceur IS en 15 Jours par Anne Dufour, Carole Garnier Doc Programme Minceur IS en 15 Jours par Anne Dufour, Carole Garnier Mobipocket Programme Minceur IS en 15 Jours par Anne Dufour, Carole Garnier EPub
JYUKZ1GS6ICJYUKZ1GS6ICJYUKZ1GS6IC