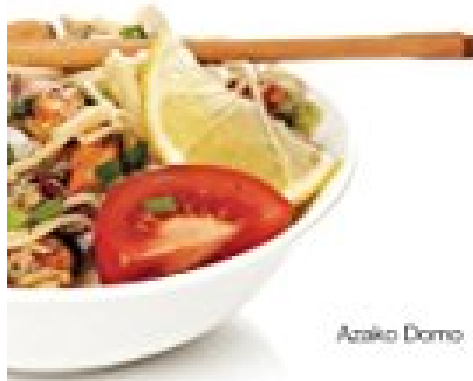


Les secrets pour vivre en forme jusqu'à
100 ans et plus

Mincir sainement

avec

LE RÉGIME OKINAWA



Azako Dome

Mincir sainement avec le régime Okinawa: Les secrets pour vivre en forme jusqu'à 100 ans et plus - Inclus 21 recettes minceur

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Mincir sainement avec le régime Okinawa: Les secrets pour vivre en forme jusqu'à 100 ans et plus - Inclus 21 recettes minceur

Azako Domo

Mincir sainement avec le régime Okinawa: Les secrets pour vivre en forme jusqu'à 100 ans et plus - Inclus 21 recettes minceur Azako Domo

 [Télécharger Mincir sainement avec le régime Okinawa: Les secr ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mincir sainement avec le régime Okinawa: Les se ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Mincir sainement avec le régime Okinawa: Les secrets pour vivre en forme jusqu'à 100 ans et plus - Inclus 21 recettes minceur Azako Domo

130 pages

Présentation de l'éditeur

Dans "Mincir sainement avec le régime Okinawa : Les secrets pour vivre en forme jusqu'à 100 ans et plus" - un ouvrage spécialement conçu pour aller à l'essentiel et maximiser vos résultats - vous découvrirez avec délectation qu'il ne faut pas nécessairement chambouler votre façon de manger ou faire preuve d'une discipline de fer, digne de l'armée pour perdre du poids, atteindre et maintenir votre poids idéal et "péter la forme". C'est toute la magie du régime Okinawa.

Au passage, notez bien que le titre de cet ouvrage parle de MINCIR et non de MAIGRIR. Pourquoi?

Et bien c'est très simple: préférez-vous que l'on dise de vous que vous êtes mince ou maigre? Mince évidemment! Pourquoi? Et bien parce que le mot 'mince' indique une taille fine, une silhouette svelte et une certaine tonicité. Le mot 'maigre' évoque au contraire de la fragilité, d'importants efforts et un stock énergétique plutôt limité.

Concrètement, vous vous trouvez à un clic des révélations suivantes:

- Comment affiner votre silhouette et protéger votre santé de manière incroyable et durable,
- Comment échapper au terrible effet yo-yo, la hantise de tous ceux qui cherchent à perdre des kilos superflus et à contrôler leur poids,
- Comment empêcher ce petit ventre trop rond qui survient inévitablement avec l'âge,
- L'activité toute simple et très agréable qui provoque de favorables répercussions sur votre organisme et aussi sur votre moral,
- Comment concilier faim et maintien de la sveltesse,
- Si vous aussi vous avez un corps "programmé" pour facilement prendre du poids, voici comment contourner le problème définitivement,
- La pyramide alimentaire idéale, avec les aliments à consommer sans modération et ceux qu'il faut absolument éviter,
- Les 8 aliments à consommer sans modération – Ces aliments constituent les ¾ du régime de l'île Okinawa,
- Les 10 aliments à consommer modérément – Attention, ce ne sont pas les mêmes que dans la pyramide alimentaire occidentale !
- Cet aliment sera peut-être nouveau pour vous – Il est sain, délicieux, et vous pouvez l'utiliser dans de nombreuses préparations sans prendre un seul gramme,
- Amateurs de saveurs nouvelles, goûtez donc ceci – C'est peu calorique, ça calme la faim, et possède d'incontestables qualités nutritionnelles. En plus, cela réduit le risque de cancer !

Voyez-vous, ce que vous mangez a une très importante influence sur votre poids et votre aspect physique - ça vous le saviez déjà - mais ça n'est pas tout ! Votre alimentation influence également votre sentiment de bien-être et votre moral.

En d'autres mots, si vous mangez mal, vous pouvez non seulement ne pas vous sentir bien dans votre peau mais également dans votre tête et n'avoir aucune vitalité.

Cela illustre à merveille le secret des habitants de cette île: ils ont découvert - un peu par accident - que leur régime alimentaire exerce une double influence sur eux. Ils ont compris que ce qui transite par leur bouche provoque un résultat physique et émotionnel. Et conscients de cela, ils ont développé une alimentation qui a

une action positive autant bien sur le corps que sur l'esprit.

Download and Read Online Mincir sainement avec le régime Okinawa: Les secrets pour vivre en forme jusqu'à 100 ans et plus - Inclus 21 recettes minceur Azako Domo #KOZSFMRLEBT

