



Stratégie minceur : Les dix règles d'or pour réussir

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Stratégie minceur : Les dix règles d'or pour réussir

Yves Ponroy, Chantal Ponroy

Stratégie minceur : Les dix règles d'or pour réussir Yves Ponroy, Chantal Ponroy

126pages. poche. Poche.

 [Télécharger Stratégie minceur : Les dix règles d'or pou ...pdf](#)

 [Lire en ligne Stratégie minceur : Les dix règles d'or p ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Stratégie minceur : Les dix règles d'or pour réussir** Yves Ponroy, Chantal Ponroy

126 pages

Présentation de l'éditeur

Le but de ce petit livre est de donner les moyens à chacun de trouver son poids idéal, celui avec lequel il se sentira bien dans sa peau et en bonne santé. Les auteurs proposent une méthode naturelle qui permet de perdre du poids efficacement, sans frustration et sans effet rebond. Cette stratégie minceur est expliquée et argumentée de façon à ce que chacun puisse en comprendre les fondements pour une meilleure efficacité ; elle est adaptée aussi bien à ceux ou celles qui n'ont que quelques kilos à perdre qu'aux personnes souffrant de surpoids important. L'ouvrage se compose de deux parties : d'abord des recommandations générales simples et des explications sur le rôle des principaux types d'aliments, prenant en compte sur les plus récentes découvertes de la recherche en nutrition ; ensuite, une gamme de recettes minceur, faciles à réaliser au quotidien et très savoureuses ! Faire la différence entre les bons et mauvais aliments, perdre du poids et le stabiliser, agrémente ses repas de bonnes odeurs et saveurs pour réjouir son palais tout en respectant les dix règles de base d'une alimentation saine, voilà ce que vous apprendra ce livre !

Biographie de l'auteur
Yves Ponroy est biochimiste et nutritionniste et ses recommandations sont justifiées par les connaissances scientifiques les plus récentes. Les conseils qu'il apporte s'appuient sur une expérience de trente ans dans le domaine de la santé et de la nutrition. A Chantal Ponroy fut pendant longtemps la rédactrice en chef de la revue Parlons Santé et, grâce à sa pratique de la psychothérapie, elle a régulièrement appréhendé la relation spéciale que l'on peut avoir avec la nourriture. Elle met ici en pratique ses connaissances nutritionnelles en proposant une gamme de recettes minceur qui réjouiront toute la famille.

Download and Read Online **Stratégie minceur : Les dix règles d'or pour réussir** Yves Ponroy, Chantal Ponroy #7VWH4TNZ8CS

Lire Stratégie minceur : Les dix règles d'or pour réussir par Yves Ponroy, Chantal Ponroy pour ebook en ligne
Stratégie minceur : Les dix règles d'or pour réussir par Yves Ponroy, Chantal Ponroy 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
Stratégie minceur : Les dix règles d'or pour réussir par Yves Ponroy, Chantal Ponroy à lire en ligne.
Online Stratégie minceur : Les dix règles d'or pour réussir par Yves Ponroy, Chantal Ponroy ebook Téléchargement PDF
Stratégie minceur : Les dix règles d'or pour réussir par Yves Ponroy, Chantal Ponroy Doc
Stratégie minceur : Les dix règles d'or pour réussir par Yves Ponroy, Chantal Ponroy Mobipocket
Stratégie minceur : Les dix règles d'or pour réussir par Yves Ponroy, Chantal Ponroy EPub

7VWH4TNZ8CS7VWH4TNZ8CS7VWH4TNZ8CS