



LE REGIME 5:2

Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

LE REGIME 5:2 Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny

produit neuf en direct de l'auteur - dédicace sur demande - visiter le site pour vous faire livrer directement les petits plats chez vous : www.52alafrancaise.com

 [Telecharger LE REGIME 5:2 ...pdf](#)

 [Lire en Ligne LE REGIME 5:2 ...pdf](#)

LE REGIME 5:2

Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny

LE REGIME 5:2 Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny

produit neuf en direct de l'auteur - dédicace sur demande - visiter le site pour vous faire livrer directement les petits plats chez vous : www.52alafrancaise.com

Téléchargez et lisez en ligne LE REGIME 5:2 Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny

208 pages

Présentation de l'éditeur

Le 5-2 n'est pas une nouvelle version numérique d'un logiciel. C'est la nouvelle manière de perdre du poids à son rythme : 5 jours « normaux » et 2 jours de détox (à moins de 500 calories). Les auteurs proposent ici des recettes adaptées, équilibrées et réalistes. Un répertoire de recettes entre 100, 200 et 300 calories à combiner comme on veut. Une série de recettes à moins de 500 calories de plats uniques à préparer et à manger en 2 repas (type grandes salades). Une trentaine de recettes pour mieux manger les autres jours, et transformer durablement son habitude alimentaire. 4 semaines de programme clés en main. Un chapitre pour reprendre les grands principes d'une alimentation saine. 100 recettes pour tous les jours du programme les jours detox et les autres.

Biographie de l'auteur

Delphine de Montalier est l'auteur de "Cru, 115 recettes vivantes".

Charlotte Debeugny est une nutritionniste diplômée du British College of Nutrition and Health à Londres. Elle est passionnée par l'alimentation et plus particulièrement par ses effets sur la santé et le bien-être.

Download and Read Online LE REGIME 5:2 Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny

#XQGWTZ8M367

Lire LE REGIME 5:2 par Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny pour ebook en ligneLE REGIME 5:2 par Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny 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 LE REGIME 5:2 par Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny à lire en ligne.Online LE REGIME 5:2 par Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny ebook Téléchargement PDFLE REGIME 5:2 par Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny DocLE REGIME 5:2 par Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny MobipocketLE REGIME 5:2 par Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny EPub

XQGWTZ8M367XQGWTZ8M367XQGWTZ8M367