



Maigrir selon votre silhouette : Les secrets de la morphonutrition pour perdre des kilos là où vous voulez

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Maigrir selon votre silhouette : Les secrets de la morphonutrition pour perdre des kilos là où vous voulez

Raphaël Blairvacq

Maigrir selon votre silhouette : Les secrets de la morphonutrition pour perdre des kilos là où vous voulez Raphaël Blairvacq

 [Télécharger Maigrir selon votre silhouette : Les secrets de la ...pdf](#)

 [Lire en ligne Maigrir selon votre silhouette : Les secrets de ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Maigrir selon votre silhouette : Les secrets de la morphonutrition pour perdre des kilos là où vous voulez Raphaël Blairvacq

256 pages

Présentation de l'éditeur

Pourquoi 95 % des régimes sont-ils inefficaces ? Et pourquoi perd-on précisément des kilos là où on ne voudrait pas, alors qu'ils s'accrochent là où on essaie de les déloger ? La réponse est simple : parce qu'on s'obstine à vouloir faire maigrir tout le monde de la même façon alors que nous sommes tous différents. Avec ce livre, adoptez enfin le régime fait pour vous !

Déterminez d'abord votre profil « kilos en trop » en vous identifiant parmi les 8 grands types de silhouettes, grâce à des dessins. Ensuite, laissez-vous guider et découvrez la solution qui vous convient : votre régime sur mesure avec des menus et des recettes, votre programme sportif (illustré), des témoignages, des conseils esthétiques et d'hygiène de vie selon votre profil, pour ne jamais reprendre les kilos perdus.

En bonus : un calendrier des fruits et légumes pour toujours les choisir de saison, les meilleurs aliments hyperprotéinés, les aliments à privilégier ou à limiter en fonction de leur teneur en sel, les modes de cuisson à adopter et à fuir...

Ce livre est la nouvelle édition de l'ouvrage du même titre, paru en 2011. Biographie de l'auteur
Le Dr Raphaël Blairvacq est diplômé en nutrition humaine et diététique thérapeutique (Lille), chargé de cours de Médecine esthétique en Belgique, président de la Société belge de morphonutrition, membre de diverses associations et sociétés médicales esthétiques. Il dirige un centre médical spécialisé dans l'esthétisme à Liège.

Download and Read Online Maigrir selon votre silhouette : Les secrets de la morphonutrition pour perdre des kilos là où vous voulez Raphaël Blairvacq #FU4YL57V8R2

Lire Maigrir selon votre silhouette : Les secrets de la morphonutrition pour perdre des kilos là où vous voulez par Raphaël Blairvacq pour ebook en ligneMaigrir selon votre silhouette : Les secrets de la morphonutrition pour perdre des kilos là où vous voulez par Raphaël Blairvacq 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 Maigrir selon votre silhouette : Les secrets de la morphonutrition pour perdre des kilos là où vous voulez par Raphaël Blairvacq à lire en ligne.Online Maigrir selon votre silhouette : Les secrets de la morphonutrition pour perdre des kilos là où vous voulez par Raphaël Blairvacq ebook Téléchargement PDFMaigrir selon votre silhouette : Les secrets de la morphonutrition pour perdre des kilos là où vous voulez par Raphaël Blairvacq DocMaigrir selon votre silhouette : Les secrets de la morphonutrition pour perdre des kilos là où vous voulez par Raphaël Blairvacq MobipocketMaigrir selon votre silhouette : Les secrets de la morphonutrition pour perdre des kilos là où vous voulez par Raphaël Blairvacq EPub

FU4YL57V8R2FU4YL57V8R2FU4YL57V8R2