



Mes petites recettes magiques brûle-graisses



Télécharger



Lire En Ligne

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

Mes petites recettes magiques brûle-graisses

Anne Dufour, Carole Garnier

Mes petites recettes magiques brûle-graisses Anne Dufour, Carole Garnier

 [Télécharger Mes petites recettes magiques brûle-graisses ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mes petites recettes magiques brûle-graisses ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Mes petites recettes magiques brûle-graisses Anne Dufour, Carole Garnier

176 pages

Présentation de l'éditeur

Les meilleures alliées contre les kilos

Finis les régimes déséquilibrés ! Grâce aux recettes brûle-graisses, on perd du poids sans se priver et on évite de reprendre tous ses kilos (voire plus) en un rien de temps ! Il suffit juste de choisir les bons ingrédients et respecter quelques petits principes.

Au programme :

- Qu'est-ce que la cuisine brûle-graisses : + de protéines, moins de sucres, moins de graisses... et ne surtout pas manger moins !
- Comment brûler des graisses sans faire de sport.
- Les ingrédients magiques brûle-graisses : aubergine, avocat, champignons, cacao, piment, pomme, quinoa, thon...
- Des recettes coupe-faim simples et délicieuses : soupe coréenne, gaspachos, terrine de poulet, caviar d'aubergines, sandwiches au pain complet, granités de fruits, thé vert glacé, tisane drainante...

Des recettes minceur, délicieuses... et équilibrées ! Biographie de l'auteur

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition et de médecine naturelle. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme. Anne est diplômée de la Cooking Academy de l'Atelier des sens. Carole Garnier est journaliste à Top Santé et l'auteur ou la coauteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s.

Download and Read Online Mes petites recettes magiques brûle-graisses Anne Dufour, Carole Garnier
#28D9QI1XNMB

Lire Mes petites recettes magiques brûle-graisses par Anne Dufour, Carole Garnier pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques brûle-graisses 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 Mes petites recettes magiques brûle-graisses par Anne Dufour, Carole Garnier à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques brûle-graisses par Anne Dufour, Carole Garnier ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques brûle-graisses par Anne Dufour, Carole Garnier Doc Mes petites recettes magiques brûle-graisses par Anne Dufour, Carole Garnier Mobipocket Mes petites recettes magiques brûle-graisses par Anne Dufour, Carole Garnier EPub
28D9QI1XNMB28D9QI1XNMB28D9QI1XNMB