



Cahier Mon équilibre minceur

Hélène DEFRETIN

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Cahier Mon équilibre minceur Hélène DEFRETIN

 [Telecharger Cahier Mon équilibre minceur ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Cahier Mon équilibre minceur ...pdf](#)

Cahier Mon équilibre minceur

Hélène DEFRETIN

Cahier Mon équilibre minceur Hélène DEFRETIN

Téléchargez et lisez en ligne Cahier Mon équilibre minceur Hélène DEFRETIN

80 pages

Présentation de l'éditeur

Ce guide très pratique, réalisé par la diététicienne Hélène Defretin s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent **apprendre à manger ÉQUILIBRÉ** pour **garder la ligne durablement tout en se faisant PLAISIR**. Grâce à son approche ludique et interactive, ce livre est un véritable coach personnel !

Hélène Defretin le constate chaque jour dans son métier : après avoir perdu du poids, il reste difficile de maintenir cet équilibre sur la durée. Ce second outil pratique et largement illustré apporte une méthode pour ne pas reprendre de poids. Elle est simple, efficace et s'adapte à chaque profil.

Partie 1 : Mon auto-analyse – " Je me pose les bonnes questions "

On analyse ses points faibles avec un " diétético-test " ludique : " Quelle mangeur/se êtes-vous ? Êtes-vous obsédé/e par l'alimentation ? Grignotez-vous ? En vacances et aux fêtes de fin d'année je prends..." et d'une FAQ accompagnée de ses réponses concrètes (Le pain fait-il grossir ? Quelle place pour l'alcool ? Les produits allégés sont-ils intéressants ? Je mange souvent au restaurant, comment faire ?...) et de mises en garde contre les régimes farfelus !

Partie 2 : Mon équilibre alimentaire – " J'apprends à manger équilibré "

L'équilibre est propre à chacun. L'auteur propose des conseils et des idées de menus, adaptés à chaque profil. Les adeptes de *Mon cahier minceur* auront le plaisir de retrouver les 5 profils types. Et pour connaître celui qui vous correspond, rien de plus simple : il suffit de répondre au quizz proposé. Le tout est agrémenté de nombreux conseils personnalisés, tableaux récapitulatifs, encadrés, trucs et astuces...

Partie 3 : " Je passe à l'action avec des menus personnalisés "

50 menus, soit 10 jours de menus par profil sont proposés alternant les menus été et hiver, pour que l'équilibre dure toute l'année ! Le plus : **100 recettes** pour concocter les plats conseillés : une pizza maison, des fajitas, des frites " équilibre ", un gaspacho, des crevettes à la tropicale, une blanquette de veau...Biographie de l'auteur

Hélène Defretin est diététicienne. Elle coache au quotidien des hommes et des femmes qui veulent perdre du poids. C'est sa méthode très efficace qu'elle livre ici au plus grand nombre.

Download and Read Online Cahier Mon équilibre minceur Hélène DEFRETIN #TN7IJHMGF42

Lire Cahier Mon équilibre minceur par Hélène DEFRETIN pour ebook en ligneCahier Mon équilibre minceur par Hélène DEFRETIN 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 Cahier Mon équilibre minceur par Hélène DEFRETIN à lire en ligne.Online Cahier Mon équilibre minceur par Hélène DEFRETIN ebook Téléchargement PDFCahier Mon équilibre minceur par Hélène DEFRETIN DocCahier Mon équilibre minceur par Hélène DEFRETIN MobipocketCahier Mon équilibre minceur par Hélène DEFRETIN EPub
TN7IJHMGF42TN7IJHMGF42TN7IJHMGF42