



Soupes brûle-graisses

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Soupes brûle-graisses

Alix Lefief-Delcourt

Soupes brûle-graisses Alix Lefief-Delcourt

 [Télécharger Soupes brûle-graisses ...pdf](#)

 [Lire en ligne Soupes brûle-graisses ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Soupes brûle-graisses Alix Lefief-Delcourt

224 pages

Extrait

Introduction

De nombreux régimes vous promettent une perte de poids rapide. Certains d'entre eux tiennent leurs promesses - et même plutôt bien. Mais à quel prix ? La plupart des diètes vous font perdre plus de muscles que de graisses, sans compter les carences en fibres et en vitamines ainsi que le sentiment de faim et de frustration. Et puis gare à l'atterrissage ! Après cette période «maigre», l'organisme a souvent tendance à se venger et à reprendre rapidement tous les kilos perdus, voire quelques-uns supplémentaires. Au final, encore un régime pour rien !

Et si vous changiez d'approche ? Grâce à cette méthode, basée sur la consommation d'une soupe par jour au sein d'un repas équilibré, vous allez enfin effacer ces petits bourrelets que vous croyiez impossibles à déloger. Pas question de perdre, en 15 jours, 10 kilos... de muscles ! Il s'agit d'abord de cibler vos réserves graisseuses, et de retrouver une silhouette plus fine et plus tonique. Le tout sans faim, sans fatigue ni frustrations puisque le programme est basé sur la consommation de légumes ET de protéines, indispensables à l'entretien de votre capital musculaire. Idéal l'été pour retrouver la ligne avant le maillot, l'hiver après les excès des fêtes... ou à n'importe quel moment de l'année !

Pas question non plus, après cette phase de 15 jours, de vous lâcher dans la nature : le programme prévoit des journées «Rattrapage» en cas d'excès mais, surtout, il vous apprend, en quelques jours, à retrouver de bonnes habitudes alimentaires que vous allez conserver à vie ! Été comme hiver, vous allez retrouver le goût des bonnes soupes maison, pleines de saveurs, et pauvres en calories. Présentation de l'éditeur
Concentrées de fibres et de vitamines, les soupes, véritable coupe-faim naturel, sont le partenaire minceur par excellence ! Grâce à ce régime complet et équilibré (pas question de faire l'impasse sur les protéines), vous allez enfin effacer ces petits bourrelets que vous croyiez impossibles à déloger. Vous avez tout à gagner : une silhouette plus fine et plus tonique, de nouvelles habitudes alimentaires, et le tout, sans vous affamer !

Dans ce livre vraiment très pratique, découvrez :

- La formule dont vous avez besoin (le programme complet en 15 jours avec phase d'attaque et de stabilisation ou une journée « rattrapage » après un excès, c'est vous qui choisissez !)
- Les légumes à privilégier et les conseils pour bien les choisir (mais aussi les herbes aromatiques et les épices à utiliser dans vos soupes minceur !)
- Et bien sûr, 100 recettes créatives, simples et savoureuses pour varier les plaisirs (et des versions « famille » pour que tout le monde profite des bienfaits de la soupe !)

Été comme hiver, la soupe se plie à toutes vos envies ! Biographie de l'auteur

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice en chef de Aujourd'hui.com, est également l'auteur de 100 réflexes bébé bio (avec Elisa de Castro Guerra), Le Pamplemousse malin, Yaourts inratables, 100 réflexes mariage bio et durable et Le Miel malin (Leduc.s Éditions). Retrouvez-la aussi sur son site perso : Bibio.fr.

Download and Read Online Soupes brûle-graisses Alix Lefief-Delcourt #5Z9E0H18OWP

Lire Soupes brûle-graisses par Alix Lefief-Delcourt pour ebook en ligne Soupes brûle-graisses par Alix Lefief-Delcourt 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 Soupes brûle-graisses par Alix Lefief-Delcourt à lire en ligne. Online Soupes brûle-graisses par Alix Lefief-Delcourt ebook Téléchargement PDF Soupes brûle-graisses par Alix Lefief-Delcourt Doc Soupes brûle-graisses par Alix Lefief-Delcourt Mobipocket Soupes brûle-graisses par Alix Lefief-Delcourt EPub
5Z9E0H18OWP5Z9E0H18OWP5Z9E0H18OWP