



## Le journal d'une ex-grosse

*Anna Austruy*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Le journal d'une ex-grosse Anna Austruy

 [Download Le journal d'une ex-grosse ...pdf](#)

 [Read Online Le journal d'une ex-grosse ...pdf](#)

# **Le journal d'une ex-grosse**

*Anna Austruy*

**Le journal d'une ex-grosse** Anna Austruy

## Téléchargez et lisez en ligne **Le journal d'une ex-grosse Anna Austruy**

---

224 pages

Présentation de l'éditeur

Ce livre plein d'humour est composé de 100 points (conseils, recettes, coaching...) répartis en 4 parties :1)

Le B.A.-BA du régime. Découvrez les conseils de base pour réussir sa perte de poids, et surtout consolider ses acquis ! Se fixer un objectif, éviter les régimes miracle, équilibrer son assiette, faire du sport, se motiver au quotidien...2) Un régime sans famille ? Testez toutes les recettes d'Anna, pour toutes les occasions, afin de concilier régime, vie professionnelle et vie de famille : soupes, salades, légumes, pâtes, sandwichs, œufs, desserts...3) Les tentations à maîtriser. Suivez le coaching d'Anna pour résister (ou céder de façon mesurée)

aux nombreuses tentations du quotidien : la pause-café, les apéritifs entre amis, les grignotages devant la télévision, le petit creux de l'après-midi...4) Carnet pratique d'une cuisinière avertie. Comment bien faire ses courses, choisir les produits pour le placard et le congélateur, et d'autres nombreuses astuces d'Anna pour cuisiner malin. Un livre drôle et plein d'astuces pour maigrir sans souffrir.

Download and Read Online **Le journal d'une ex-grosse Anna Austruy** #FSLGVR4T2QH

Lire Le journal d'une ex-grosse par Anna Austruy pour ebook en ligneLe journal d'une ex-grosse par Anna Austruy 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 journal d'une ex-grosse par Anna Austruy à lire en ligne. Online Le journal d'une ex-grosse par Anna Austruy ebook Téléchargement PDFLe journal d'une ex-grosse par Anna Austruy DocLe journal d'une ex-grosse par Anna Austruy MobipocketLe journal d'une ex-grosse par Anna Austruy EPub

**FSLGVR4T2QH FSLGVR4T2QH FSLGVR4T2QH**