



**Le régime starter : Jusqu'à 8 kilos en 4 semaines  
maxi**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Le régime starter : Jusqu'à 8 kilos en 4 semaines maxi

*Alain Delabos*

**Le régime starter : Jusqu'à 8 kilos en 4 semaines maxi** Alain Delabos

 [Télécharger Le régime starter : Jusqu'à 8 kilos en 4 se ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le régime starter : Jusqu'à 8 kilos en 4 ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Le régime starter : Jusqu'à 8 kilos en 4 semaines maxi Alain Delabos**

---

202 pages

Présentation de l'éditeur

En suivant les principes de la Chrono-nutrition, le Dr Alain Delabos propose une méthode simple et rapide pour celles et ceux qui sont pressés de perdre du poids. Il s'agit d'un régime " starter " à ne suivre que pendant 4 semaines. En principe, on devrait ainsi perdre 8 kilos. (Si l'on a beaucoup de poids à perdre, on peut éventuellement attendre 2 mois avant de recommencer une nouvelle session de 4 semaines). L'ouvrage donne les grands principes de la " chrononutrition " et propose un programme alimentaire précis sur 4 semaines, avec idées de menus, recettes à emporter au bureau, solutions pour la cantine ou le restaurant... Avec, en début de livre, des tableaux indiquant les portions autorisées en fonction de la taille de chacun. Ce régime est plus sévère que celui proposé dans " Mincir grâce à chrononutrition " : il est conçu comme " un starter " qui ne doit pas être poursuivi au-delà d'un mois. Biographie de l'auteur

Le Dr Alain Delabos est le père de la Chrono-nutrition. Ses ouvrages sont tous des succès : Le régime starter, Mincir gourmand, Mincir vite et rester mince, Vaincre le cholestérol grâce à la chrononutrition, Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition, Mincir vite et rester mince, 220 recettes rapides pour mincir vite et rester mince...

Download and Read Online **Le régime starter : Jusqu'à 8 kilos en 4 semaines maxi Alain Delabos**

#QPJCZ5K1TRF

Lire Le régime starter : Jusqu'à 8 kilos en 4 semaines maxi par Alain Delabos pour ebook en ligneLe régime starter : Jusqu'à 8 kilos en 4 semaines maxi par Alain Delabos 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 régime starter : Jusqu'à 8 kilos en 4 semaines maxi par Alain Delabos à lire en ligne.Online Le régime starter : Jusqu'à 8 kilos en 4 semaines maxi par Alain Delabos ebook Téléchargement PDFLe régime starter : Jusqu'à 8 kilos en 4 semaines maxi par Alain Delabos DocLe régime starter : Jusqu'à 8 kilos en 4 semaines maxi par Alain Delabos MobipocketLe régime starter : Jusqu'à 8 kilos en 4 semaines maxi par Alain Delabos EPub

**QPJCZ5K1TRFQPJCZ5K1TRFQPJCZ5K1TRF**