



## Mincir protéines : 100 recettes gourmandes

*Anne Dufour, Patricia Riveccio*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Mincir protéines : 100 recettes gourmandes** Anne Dufour, Patricia Riveccio

Mincir proteines - Anne Dufour & Patricia Riveccio

Auteurs : Anne Dufour et Patricia Riveccio

Le seul régime qui n'a que des avantages !

Etat : Livre d'occasion en bon etat

Format : 15 x 21 cm

Pages : 224

ISBN : 2-84899-093-7

1 femme sur 5 est au régime en permanence... Une étude à l'Hotel Dieu montre que 95 % des régimes amaigrissants sont inefficaces et que dans 85 % des cas, ils ont apporté des kilos. Alors, que faire ?

Le meilleur "régime" pour perdre du poids et ne pas en reprendre, c'est de manger des protéines, et moins de graisses et de sucre. Mais attention, avec de vrais aliments, pas avec des sachets protéinés !

Avec 100 recettes délicieuses pour en profiter sans se priver, sans souffrir... et en se régaland !

 [Telecharger Mincir protéines : 100 recettes gourmandes ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Mincir protéines : 100 recettes gourmandes ...pdf](#)

# Mincir protéines : 100 recettes gourmandes

*Anne Dufour, Patricia Riveccio*

**Mincir protéines : 100 recettes gourmandes** Anne Dufour, Patricia Riveccio

Mincir proteines - Anne Dufour & Patricia Riveccio

Auteurs : Anne Dufour et Patricia Riveccio

Le seul régime qui n'a que des avantages !

Etat : Livre d'occasion en bon état

Format : 15 x 21 cm

Pages : 224

ISBN : 2-84899-093-7

1 femme sur 5 est au régime en permanence... Une étude à l'Hotel Dieu montre que 95 % des régimes amaigrissants sont inefficaces et que dans 85 % des cas, ils ont apporté des kilos. Alors, que faire ?

Le meilleur "régime" pour perdre du poids et ne pas en reprendre, c'est de manger des protéines, et moins de graisses et de sucre. Mais attention, avec de vrais aliments, pas avec des sachets protéinés !

Avec 100 recettes délicieuses pour en profiter sans se priver, sans souffrir... et en se régaland !

## **Téléchargez et lisez en ligne Mincir protéines : 100 recettes gourmandes Anne Dufour, Patricia Riveccio**

---

204 pages

Présentation de l'éditeur

Le seul régime efficace pour perdre du poids et ne pas en reprendre, c'est de manger plus de protéines, et moins de graisses et de sucres. On l'appelle la " diète protéinée " Mais attention, avec de vrais aliments, pas avec des sachets protéinés ! Voici toutes les explications pour bien " choisir les protéines " et 100 recettes de petits plats délicieux pour les déguster. " Vous voulez augmenter votre ration de protéines ? D'accord ! Mais pas à n'importe quel prix, ni dans n'importe quelles conditions. Ce remarquable ouvrage a été conçu afin que toutes les personnes tentées par une perte de poids durable et fondée sur les protéines, puissent mincir dans la bonne humeur et la saveur. Et surtout dans le respect de leur corps... " Dr Pierre Nys Biographie de l'auteur Anne Dufour est journaliste indépendante. Elle est auteur (ou co-auteur) de nombreux livres spécialisés sur la santé et la forme, dont La révolution des oméga 3 ; 100 réflexes minceur ; Le régime Okinawa et Programme brûle-graisses en 30 jours (Ed. Leduc.s). Patricia Riveccio est journaliste et écrivain. Spécialiste de la santé et de l'alimentation bio.

Download and Read Online Mincir protéines : 100 recettes gourmandes Anne Dufour, Patricia Riveccio

#7NXKVH0E3WA

Lire Mincir protéines : 100 recettes gourmandes par Anne Dufour, Patricia Riveccio pour ebook en ligneMincir protéines : 100 recettes gourmandes par Anne Dufour, Patricia Riveccio 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 Mincir protéines : 100 recettes gourmandes par Anne Dufour, Patricia Riveccio à lire en ligne.Online Mincir protéines : 100 recettes gourmandes par Anne Dufour, Patricia Riveccio ebook Téléchargement PDFMincir protéines : 100 recettes gourmandes par Anne Dufour, Patricia Riveccio DocMincir protéines : 100 recettes gourmandes par Anne Dufour, Patricia Riveccio MobipocketMincir protéines : 100 recettes gourmandes par Anne Dufour, Patricia Riveccio EPub

**7NXKVH0E3WA7NXKVH0E3WA7NXKVH0E3WA**