



Mon cahier-Mon régime Paleo

Mélanie PONTET

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Mon cahier-Mon régime Paleo Mélanie PONTET

 [Telecharger Mon cahier-Mon régime Paleo ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Mon cahier-Mon régime Paleo ...pdf](#)

Mon cahier-Mon régime Paleo

Mélanie PONTET

Mon cahier-Mon régime Paleo Mélanie PONTET

Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier-Mon régime Paleo Mélanie PONTET

96 pages

Présentation de l'éditeur

Avec *Mon cahier Régime Paléo* :

- **Vous testez votre motivation et notez vos objectifs** pour affiner et galber votre silhouette, faire le plein d'énergie, ou encore retrouver les bases d'une alimentation ultra-naturelle, proche de celle de nos ancêtres.
- **Vous passez, étapes par étapes, au régime paléo en éliminant le lait, le gluten, le sel, le sucre et les produits raffinés**, pour vous libérer de vos dépendances, définitivement et sans stress !
- **Vous découvrez les aliments spécifiques au régime paléo, notamment les bonnes protéines et les bonnes graisses**, pour brûler un maximum de calories et optimiser votre masse musculaire. Vous évitez les aliments " no paléo ", toxiques pour l'organisme, et vous savez pourquoi (ce qui vous motive) !
- **Vous cuisinez facilement des menus-types savoureux grâce aux dizaines de recettes paléo**, présentées dans ce cahier, pour chaque semaine et chaque occasion (quotidien, boulot, resto, repas de fête, chez des amis, en voyage...).
- **Enfin, vous bougez paléo, avec des activités très " nature "**, en conciliant effort mesuré, renforcement musculaire et exercices cardio-vasculaires intenses. Résultats garantis : vous n'allez plus vous reconnaître !
En bonus : un programme-type des meilleurs exercices pour vous inspirer sur 4 semaines.

Introduction - Test : Est-ce que le régime paléo est fait pour moi ? - Chapitre 1 : Les bases du régime paléo - Chapitre 2 : Avant de me lancer... - Chapitre 3 : Quels sont mes objectifs minceur ? - Chapitre 4 : La nutrition paléo pour mincir et garder la forme - Chapitre 5 : Je file aux fourneaux ! - Chapitre 6 : Paléo jusque dans mes baskets ! - Conclusion : mon bilan minceur paléo - Carnet d'adresses - Bibliographie

Biographie de l'auteur

Mélanie Pontet est journaliste indépendante, spécialisée dans le domaine du sport, du bien-être et de la nutrition pour les magazines *Top Santé*, *Vital* et *Femmes actuelles*.

Illustrations : Isabelle Maroger

Download and Read Online Mon cahier-Mon régime Paleo Mélanie PONTET #WFQK35VSJD9

Lire Mon cahier-Mon régime Paleo par Mélanie PONTET pour ebook en ligne Mon cahier-Mon régime Paleo par Mélanie PONTET 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 Mon cahier-Mon régime Paleo par Mélanie PONTET à lire en ligne. Online Mon cahier-Mon régime Paleo par Mélanie PONTET ebook Téléchargement PDF Mon cahier-Mon régime Paleo par Mélanie PONTET Doc Mon cahier-Mon régime Paleo par Mélanie PONTET Mobipocket Mon cahier-Mon régime Paleo par Mélanie PONTET Epub

WFQK35VSJD9WFQK35VSJD9WFQK35VSJD9