

SONIA DUBOIS

Maigrissons ensemble!

Un mois de menus
et de conseils pour maigrir
dans la bonne humeur



Maigrissons ensemble !

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Maigrissons ensemble !

Sonia Dubois

Maigrissons ensemble ! Sonia Dubois

Un mois de menus et de conseils pour maigrir dans la bonne humeur. 55 kilos : c'est ce qu'a perdu en quelques mois Sonia Dubois.

 [Télécharger Maigrissons ensemble ! ...pdf](#)

 [Lire en ligne Maigrissons ensemble ! ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Maigrissons ensemble ! Sonia Dubois

246 pages

Amazon.fr

Sonia Dubois a perdu 55 kilos en quelques mois, alors vos 5 à 10 kilos en trop, vous n'allez même pas les voir filer. Ce livre s'adresse aux femmes qui veulent fondre sans se poser aucune question et qui ne cherchent qu'une chose : le résultat. Vous allez en baver, prévient Sonia, mais avec humour ! Commencez impérativement par l'opération Emmaüs : à la poubelle le camembert, le saucisson, le chocolat, les Pépito et aussi les pulls informes, les robes sans tenues et les jupes taille élastique. Vous allez remplacer le tout par des brocolis, des tomates, des haricots verts, un jean, un body et des baskets. Ensuite, vous allez tout simplement suivre à la lettre cet ouvrage : pendant 4 semaines, vous ne le quitterez pas des yeux, car il vous accompagnera chaque minute. Tous les jours, gym, petit-déj, collation, déjeuner, goûter, dîner, le tout détaillé. Ce ne sera pas facile, surtout au début, mais quelle joie de vous voir dégonfler ! Et surtout, rappelez-vous : c'est pour vous et pour vous seule que vous avez entrepris ce régime. Faites-lui une place dans votre vie, et dans un tout petit mois, vous aurez oublié les privations qu'il vous a imposées. Régime, gym et contrôle émotionnel, c'est le ticket gagnant. L'auteur vous parle comme si vous étiez une amie, et pour le moral il n'y a rien de tel : elle sait que vous avez envie de craquer devant ce Paris-Brest et vous conseille de respirer profondément et de vous dire "je suis la plus forte, je suis la meilleure". Allez, en route ! Et sans râler ! --*Anne Dufour* Présentation de l'éditeur

Un mois de menus et de conseils pour maigrir dans la bonne humeur

55 kilos : c'est ce qu'a perdu en quelques mois Sonia Dubois, la célèbre animatrice à l'humour acéré. Alors, vous qui n'avez que quelques rondeurs en trop, suivez ses conseils

Sa méthode, simple et efficace, associe gymnastique et diététique

Son programme : quatre semaines dont elle nous indique le déroulement précis, jour par jour, menus détaillés à l'appui. Son truc en plus : le contrôle émotionnel pour ne pas craquer

Vous allez faire un régime, mais avec humour et gaieté Quatrième de couverture

55 kilos : c'est ce qu'a perdu en quelques mois Sonia Dubois, la célèbre animatrice à l'humour acéré. Alors, vous qui n'avez que quelques rondeurs en trop, suivez donc ses conseils ! Son objectif : vous faire perdre les kilos superflus rapidement, durablement. Sa méthode, simple et efficace, associe gymnastique et diététique.

Son programme : quatre semaines, dont elle vous indique le déroulement précis, jour par jour, menus détaillés à l'appui. Son truc : le contrôle émotionnel pour ne pas craquer. Vous allez en baver ? Oui. Mais avec humour et gaieté ! Ce régime, elle l'a fait des mois. Il est efficace, elle le prouve. Mettez ce livre dans votre poche. Et comptez sur le soutien de Sonia pour vous remonter le moral !

Download and Read Online Maigrissons ensemble ! Sonia Dubois #LWARGTH75PI

Lire Maigrissons ensemble ! par Sonia Dubois pour ebook en ligneMaigrissons ensemble ! par Sonia Dubois
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 Maigrissons ensemble ! par Sonia Dubois à lire en ligne. Online Maigrissons ensemble ! par Sonia
Dubois ebook Téléchargement PDFMaigrissons ensemble ! par Sonia Dubois DocMaigrissons ensemble !
par Sonia Dubois MobipocketMaigrissons ensemble ! par Sonia Dubois EPub

LWARGTH75PILWARGTH75PILWARGTH75PI