



Jus, la cure détox et minceur

Joe Cross

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Jus, la cure détox et minceur Joe Cross

 [Download Jus, la cure détox et minceur ...pdf](#)

 [Read Online Jus, la cure détox et minceur ...pdf](#)

Jus, la cure détox et minceur

Joe Cross

Jus, la cure détox et minceur Joe Cross

Téléchargez et lisez en ligne Jus, la cure détox et minceur Joe Cross

272 pages

Présentation de l'éditeur

Finis les régimes draconiens où tous les kilos perdus dans la douleur sont sitôt repris. Avec la cure à base de jus (jus, smoothies et soupes) qu'il a expérimentée, l'auteur nous livre sa méthode pour remettre les compteurs de son corps à zéro et reprendre sa santé en main, détoxifier l'organisme des mauvaises graisses et toxines très présentes dans notre régime occidental (plats préparés, junk food...) pour faire le plein de vitamines et de nutriments.

• **5 programmes de cure selon ses objectifs** : cure coup de fouet (3 jours), cure pur jus (5 jours) pour tester davantage le régime, cure jus et nourriture solide (10 jours) pour ceux qui veulent perdre un peu de poids, cure classique (15 jours) pour les pertes de poids plus importantes, cure sur 30 jours. • **Pour chaque programme, des menus ciblés** du petit déjeuner au coucher, avec des **recettes testées** (jus, smoothies, soupes, et quelques salades...) et les valeurs nutritionnelles (calories, protéines, glucides, lipides, fibres, etc.), des aliments de substitution pour tous les goûts... • **Les conseils sérieux pré et post-cure** : où acheter ses fruits et légumes, quelle centrifugeuse choisir, quels changements concrets mettre en place dans son quotidien (alimentation pour préparer l'organisme, rapport avec son entourage, coaching et gestion des phases de motivation/découragement ...), quand consulter un médecin...

Download and Read Online Jus, la cure détox et minceur Joe Cross #E38R5KZ6UG1

Lire Jus, la cure détox et minceur par Joe Cross pour ebook en ligne Jus, la cure détox et minceur par Joe Cross 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 Jus, la cure détox et minceur par Joe Cross à lire en ligne. Online Jus, la cure détox et minceur par Joe Cross ebook Téléchargement PDF Jus, la cure détox et minceur par Joe Cross Doc Jus, la cure détox et minceur par Joe Cross Mobipocket Jus, la cure détox et minceur par Joe Cross EPub

E38R5KZ6UG1E38R5KZ6UG1E38R5KZ6UG1