



## **Ma good détox : 50 recettes gourmandes et minceur pour se faire du bien**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Ma good détox : 50 recettes gourmandes et minceur pour se faire du bien

*Valérie Espinasse*

**Ma good détox : 50 recettes gourmandes et minceur pour se faire du bien** Valérie Espinasse

 [Télécharger Ma good détox : 50 recettes gourmandes et minceur ...pdf](#)

 [Lire en ligne Ma good détox : 50 recettes gourmandes et mince ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Ma good détox : 50 recettes gourmandes et minceur pour se faire du bien Valérie Espinasse**

---

208 pages

Présentation de l'éditeur

Vous manquez de tonus ? Vous souffrez de ballonnements ou de maux de tête ? Vous avez pris du poids ? Et si c'était à cause de votre alimentation ? Pour vous aider à revoir votre façon de manger, essayez MA GOOD DÉTOX !

Cette détox personnalisée n'est pas un régime, mais un vrai guide pour vous aider à manger autrement pour vous sentir mieux. À l'aide de quiz et en fonction de vos objectifs, l'auteur vous propose 3 cures différentes sur 3 semaines : Bien-être/Énergie, Minceur ou Digestif.

Grâce aux fiches conseil (sans gluten, sans lactose, digestion facile, etc.) et à 50 recettes détox, vous saurez quels sont les aliments et les plantes qui vous font du bien et comment les consommer pendant et après votre détox.

**ALORS, MOTIVÉ(E) POUR ÊTRE EN PLEINE FORME ?**

**EN BONUS :** la recette des macarons Chloé sans gluten de Pierre Hermé ! Biographie de l'auteur Valérie Espinasse est micronutritionniste, spécialisée en intolérances alimentaires. Elle propose des cures personnalisées en fonction de vos problèmes et, grâce à la micronutrition, des cures détox. Une prise en charge globale pour une amélioration de votre santé, retrouver une belle énergie et une silhouette gracieuse. Download and Read Online Ma good détox : 50 recettes gourmandes et minceur pour se faire du bien Valérie Espinasse #M7R02PTNBX8

Lire Ma good détox : 50 recettes gourmandes et minceur pour se faire du bien par Valérie Espinasse pour ebook en ligneMa good détox : 50 recettes gourmandes et minceur pour se faire du bien par Valérie Espinasse 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 Ma good détox : 50 recettes gourmandes et minceur pour se faire du bien par Valérie Espinasse à lire en ligne.Online Ma good détox : 50 recettes gourmandes et minceur pour se faire du bien par Valérie Espinasse ebook Téléchargement PDFMa good détox : 50 recettes gourmandes et minceur pour se faire du bien par Valérie Espinasse DocMa good détox : 50 recettes gourmandes et minceur pour se faire du bien par Valérie Espinasse MobipocketMa good détox : 50 recettes gourmandes et minceur pour se faire du bien par Valérie Espinasse EPub

**M7R02PTNBX8M7R02PTNBX8M7R02PTNBX8**