



Programme portfolio en 15 jours

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Programme portfolio en 15 jours

Anne Dufour, Isabelle Delaleu

Programme portfolio en 15 jours Anne Dufour, Isabelle Delaleu

Programme Portfolio en 15 jours - Anne Dufour et Isabelle Delaleu

Auteurs : Anne Dufour et Isabelle Delaleu

Le régime Portfolio, ça vous dit quelque chose ? Depuis qu'il a débarqué en France, il emporte tout sur son passage et surtout le cholestérol et les kilos superflus.

Etat : Livre d'occasion en bon état

Format : 13 x 19,3 cm

Pages : 224

ISBN : 978-2-84899-246-4

Pendant deux semaines, grâce à ce livre, mettez en pratique au quotidien le régime Portfolio.

Vous prendrez vite l'habitude de fréquenter les bons rayons dans les supermarchés et de préparer des recettes qui vous feront plaisir sans pour autant prendre un gramme !

Jour après jour, découvrez en fonction des saisons :

- Votre liste de courses Portfolio. Bonne nouvelle : les aliments stars Portfolio ne coûtent vraiment pas cher et il y en a pour tous les goûts.
- Petit déjeuner, déjeuner, collation, dîner : des idées de menus délicieux et variés que vous apprendrez à déguster et à apprécier.
- A la fin de chaque semaine n'oubliez pas de remplir votre bilan, c'est très important pour votre réussite. Attention, on ne triche pas !

Et sachez-le : ce livre est un vrai coach à l'efficacité redoutable, qui ne vous laissera jamais tomber ! Allez plus loin avec le Programme Portfolio en 15 jours. Vous ne le regretterez pas.

 [Télécharger Programme portfolio en 15 jours ...pdf](#)

 [Lire en ligne Programme portfolio en 15 jours ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Programme portfolio en 15 jours Anne Dufour, Isabelle Delaleu

222 pages

Extrait

Extrait de l'introduction :

Pourquoi un programme Portfolio ?

Le programme Portfolio permet de mettre en pratique, au quotidien, le régime Portfolio.

Car, selon le proverbe souvent vérifié, c'est le premier pas le plus dur. On aimerait bien manger «Portfolio», mais comment s'y mettre, par quoi commencer ? Peut-on concilier les courses de «la maison» avec les exigences Portfolio ? Portfolio est-il compatible avec un emploi du temps chargé, un budget restreint, une cuisine minuscule ? La réponse est «oui» à chacune de ces questions. Mais malgré la composante très pratique de cette nouvelle grille alimentaire, pas si facile de se lancer lorsqu'on n'est pas guidé, épaulé pour ses premiers pas.

C'est exactement le but du programme Portfolio en 15 jours. Vous mettre le pied à l'étrier, vous habituer à vous rendre aux bons rayons dans les supermarchés, à hanter les bons étals au marché, à adapter vos achats à vos besoins, sans en acheter trop ou pas assez.

Ce livre vous guide pas à pas, jour après jour, du matin au soir. Après, vous n'aurez plus besoin de nous pour poursuivre dans cette nouvelle voie toute tracée !

Portfolio est facile à mettre en pratique, à suivre sur le long terme - c'est évidemment le but - et s'adapte aux goûts de chacun. En effet, tous ses aliments vedettes possèdent des propriétés anticholestérol, donc il suffit de piocher parmi eux pour ne pas se tromper. L'idéal étant d'élargir au maximum sa palette d'aliments Portfolio afin de profiter d'apports nutritionnels les plus variés possible. Mais si vous n'aimez pas l'un d'entre eux, aucune importance : remplacez-le par un autre aliment Portfolio ! Présentation de l'éditeur
Le régime Portfolio, vous connaissez ?

Depuis qu'il a débarqué en France, ce régime emporte tout sur son passage- et surtout le cholestérol et les kilos en trop !

Pendant deux semaines, mettez en pratique au quotidien le régime Portfolio. Une fois que vous aurez pris l'habitude de fréquenter les bons rayons dans les supermarchés et de préparer les recettes qui vous font plaisir, c'est gagné !

Jour après jour, découvrez, au fil des saisons :

- ° Votre liste de courses Portfolio. Bonne nouvelle : les aliments vedettes Portfolio ne coûtent vraiment pas cher et il y en a pour tous les goûts.
- ° Petit déjeuner, déjeuner, collation, dîner : des menus délicieux et variés pour tous les jours.
- ° À la fin de chaque semaine : votre bilan à remplir. Attention, on ne triche pas !

Un vrai coach à l'efficacité redoutable, qui ne vous laissera pas tomber !

Inclus dans ce livre : les 22 aliments vedettes du régime Portfolio + l'abécédaire du programme Portfolio + 32 recettes Portfolio simplissimes inédites.

Anne Dufour est l'auteur de nombreux best-sellers sur la santé et la forme aux éditions Leduc.s dont Le Régime Okinawa et Agar-agar, la nouvelle arme antikirlos. Isabelle Delaleu est journaliste et collabore à différents magazines Santé. Elles ont écrit ensemble : Le Régime Portfolio (Leduc.s éditions). Biographie de l'auteur

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition et de médecine naturelle. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme. Isabelle Delaleu est journaliste et collabore à différents magazines santé.

Download and Read Online Programme portfolio en 15 jours Anne Dufour, Isabelle Delaleu

#OF70JRSEHL4

Lire Programme portfolio en 15 jours par Anne Dufour, Isabelle Delaleu pour ebook en ligne Programme portfolio en 15 jours par Anne Dufour, Isabelle Delaleu 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 Programme portfolio en 15 jours par Anne Dufour, Isabelle Delaleu à lire en ligne. Online Programme portfolio en 15 jours par Anne Dufour, Isabelle Delaleu ebook Téléchargement PDF Programme portfolio en 15 jours par Anne Dufour, Isabelle Delaleu Doc Programme portfolio en 15 jours par Anne Dufour, Isabelle Delaleu Mobipocket Programme portfolio en 15 jours par Anne Dufour, Isabelle Delaleu EPub

OF70JRSEHL4OF70JRSEHL4OF70JRSEHL4