



## Mon cahier Stop au sucre

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Mon cahier Stop au sucre

*Marie-Laure ANDRÉ*

**Mon cahier Stop au sucre** Marie-Laure ANDRÉ

 [Télécharger Mon cahier Stop au sucre ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mon cahier Stop au sucre ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier Stop au sucre Marie-Laure ANDRÉ

---

Format: Ebook Kindle  
Présentation de l'éditeur

### **Stop aux pulsions sucrées ! Pour se détoxifier, mincir et gagner une belle peau !**

Sommes-nous accro au sucre ? Le " grand méchant sucre " se cache partout : des confiseries aux plats préparés, en passant par les céréales du petit déjeuner, le lait, la charcuterie... Et pourtant, c'est bien connu, il provoque acné, rondeurs et cellulite, fatigue chronique, troubles digestifs, allergies... Et si on se détoxifiait en profondeur ?

Une diététicienne vous accompagne dans un programme facile pour vous libérer progressivement et sans douleur de votre addiction au sucre !

#### **Au programme :**

- Calculez votre consommation de sucre et définissez votre profil (" sucre addict ", " consommatrice plaisir "...).
- Apprenez à trier les bons sucres des mauvais (ajoutés et raffinés) et à identifier les aliments contenant du sucre (fruits, céréales, lait).
- Faites une détox au sucre de 3 semaines, grâce à des menus sans sucre savoureux !
- Mincissez sans effort et contrôlez votre glycémie en utilisant les indices glycémiques (IG bas)

### **Gagnez en vitalité, retrouvez une belle peau et oubliez votre bonne vieille cellulite !**

Présentation de l'éditeur

### **Stop aux pulsions sucrées ! Pour se détoxifier, mincir et gagner une belle peau !**

Sommes-nous accro au sucre ? Le " grand méchant sucre " se cache partout : des confiseries aux plats préparés, en passant par les céréales du petit déjeuner, le lait, la charcuterie... Et pourtant, c'est bien connu, il provoque acné, rondeurs et cellulite, fatigue chronique, troubles digestifs, allergies... Et si on se détoxifiait en profondeur ?

Une diététicienne vous accompagne dans un programme facile pour vous libérer progressivement et sans douleur de votre addiction au sucre !

## **Au programme :**

- Calculez votre consommation de sucre et définissez votre profil (" sucre addict ", " consommatrice plaisir "...).
- Apprenez à trier les bons sucres des mauvais (ajoutés et raffinés) et à identifier les aliments contenant du sucre (fruits, céréales, lait).
- Faites une détox au sucre de 3 semaines, grâce à des menus sans sucre savoureux !
- Mincissez sans effort et contrôlez votre glycémie en utilisant les indices glycémiques (IG bas)

## **Gagnez en vitalité, retrouvez une belle peau et oubliez votre bonne vieille cellulite !**

Biographie de l'auteur

**Marie-Laure André** est diététicienne en milieu hospitalier depuis plus de quinze ans. Elle est notamment spécialisée dans le suivi nutritionnel du surpoids et des addictions alimentaires. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages de diététique et de recettes.

Retrouvez-la sur son site : [www.passionnutrition.com](http://www.passionnutrition.com)

Illustrations : Isabelle Maroger et Mademoiselle Ève

Download and Read Online Mon cahier Stop au sucre Marie-Laure ANDRÉ #79IJZOAGRK0

Lire Mon cahier Stop au sucre par Marie-Laure ANDRÉ pour ebook en ligne Mon cahier Stop au sucre par Marie-Laure ANDRÉ 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 Stop au sucre par Marie-Laure ANDRÉ à lire en ligne. Online Mon cahier Stop au sucre par Marie-Laure ANDRÉ ebook Téléchargement PDF Mon cahier Stop au sucre par Marie-Laure ANDRÉ Doc Mon cahier Stop au sucre par Marie-Laure ANDRÉ Mobipocket Mon cahier Stop au sucre par Marie-Laure ANDRÉ EPub

**79IJZOAGRK079IJZOAGRK079IJZOAGRK0**