



Le cahier Détox pour les Nuls

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Le cahier Détox pour les Nuls

Anne-Claire MÉRET

Le cahier Détox pour les Nuls Anne-Claire MÉRET

 [Télécharger Le cahier Détox pour les Nuls ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le cahier Détox pour les Nuls ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Le cahier Détox pour les Nuls Anne-Claire MÉRET

144 pages

Présentation de l'éditeur

" Et si je me mettais à la détox ? ", " C'est décidé, cette année, je fais une cure ", " J'ai envie d'avoir une vie plus saine et me sentir mieux dans mon corps "...

Si vous aussi vous avez déjà prononcé l'une de ces phrases mais que vous n'avez jamais osé sauter le pas, voici tous les conseils et exercices d'Anne-Claire Meret, naturopathe, pour ENFIN vous mettre à la détox, de manière adaptée à votre profil, vos besoins, votre mode de vie... et votre volonté bien sûr !

Cure de détox en 3, 7 ou 21 jours ? Monodiète ou jeûne ? Découvrez les différentes possibilités et trouvez celle qui vous correspond !

Au programme :

des tests pour définir votre profil, des exercices d'observation et d'évaluation (transpiration, transit, respiration, niveau de stress...),

qu'est-ce que la détox : tout ce qu'il faut savoir avant de s'y lancer

des programmes détox détaillés en 3, 7 ou 21 jours (recettes, listes de courses, exercices physiques...)

des suggestions et de nombreux conseils pour l'après-détox...

Le tout dans un super cahier illustré avec humour, à compléter et à personnaliser pour vous encourager et vous accompagner tout au long de votre projet détox !

Une bulle détox saine et légère pour vous, et rien que pour vous ! Biographie de l'auteur

Anne-Claire Meret est naturopathe et praticienne en EFT.

Download and Read Online Le cahier Détox pour les Nuls Anne-Claire MÉRET #QFLBU631XPD

Lire Le cahier Détox pour les Nuls par Anne-Claire MÉRET pour ebook en ligneLe cahier Détox pour les Nuls par Anne-Claire MÉRET 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 Le cahier Détox pour les Nuls par Anne-Claire MÉRET à lire en ligne.Online Le cahier Détox pour les Nuls par Anne-Claire MÉRET ebook Téléchargement PDFLe cahier Détox pour les Nuls par Anne-Claire MÉRET DocLe cahier Détox pour les Nuls par Anne-Claire MÉRET MobipocketLe cahier Détox pour les Nuls par Anne-Claire MÉRET EPub
QFLBU631XPDQFLBU631XPDQFLBU631XPD