

VOUS SOUHAITEZ

PERDRE LE GRAS DÉFINITIVEMENT ?

**QUELS QUE SOIENT VOTRE ÂGE ET VOTRE CONDITION
PHYSIQUE, VOUS ALLEZ ENFIN Y ARRIVER AVEC
LA BONNE MÉTHODE :**

T12S LE LIVRE

12 SEMAINES DE PROGRAMMES SPORTIFS

Des séances de 20 min
pour « cramer le gras »
en toute sécurité
avec des coaches
diplômés d'État.



80 RECETTES GOURMANDES ET HEALTHY

Réapprenez à manger
à votre faim avec
des recettes simples et
goûteuses, et adopter de
nouvelles habitudes santé
pour la vie.

