

T12S

LE LIVRE



**12 SEMAINES
DE PROGRAMMES
SPORTIFS**



**80 RECETTES
GOURMANDES
ET HEALTHY**

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

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

