

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 minutes pour  
« cramer le gras » en toute sécurité  
avec des coachs 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.