

Paraissez 10 ans de moins dès 40 ans



Date de parution:	septembre 2010
Editeur:	Artemis Eds
ISBN:	2844168264
Catégorie:	Santé
Collection:	Guide Sante Beaute

[Paraissez 10 ans de moins dès 40 ans.pdf](#)

[Paraissez 10 ans de moins dès 40 ans.epub](#)

Écrit par une spécialiste de la nutrition, découvrez le premier programme rajeunissant qui vous rendra forme et dynamisme en seulement dix semaines. Des solutions naturelles, réalisables par chacun d'entre nous, permettent de gommer progressivement et sans difficulté la fatigue, les rides et les bourrelets disgracieux.

Nul besoin de vous imposer des privations ou d'éprouvants exercices physiques pour parvenir à un résultat. Ce programme actif vous aidera à profiter d'une maturité en meilleure santé et pleine de vitalité.

Et n'oubliez pas cette règle d'or : il n'est jamais trop tard pour s'alléger de quelques années. *Un programme efficace en 10 semaines, réalisable par tous, à la maison. *Des exercices physiques simples aux résultats rapides, pour jouir d'un bon tonus musculaire.

*Des idées de recettes pour un régime alimentaire sain et équilibré. *Le point sur les compléments alimentaires, l'utilisation des huiles essentielles, de l'homéopathie, etc.