



Food & Fitness Diary: Régime Alimentaire Agenda 90 JOURS: Journal minceur à compléter

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Food & Fitness Diary: Régime Alimentaire Agenda 90 JOURS: Journal minceur à compléter

Mes Cahiers Chéris

Food & Fitness Diary: Régime Alimentaire Agenda 90 JOURS: Journal minceur à compléter Mes Cahiers Chéris

 [Télécharger Food & Fitness Diary: Régime Alimentaire Agenda 9 ...pdf](#)

 [Lire en ligne Food & Fitness Diary: Régime Alimentaire Agenda ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Food & Fitness Diary: Régime Alimentaire Agenda 90 JOURS: Journal minceur à compléter Mes Cahiers Chéris

100 pages

Présentation de l'éditeur

Journal pour régime 90 JOURS est le carnet de bord de ton régime.

- A compléter chaque jour pour documenter son alimentation
- Parfait pour planifier et préparer ses propres programmes hebdomadaires et pour se tenir aux objectifs fixés.
- Un gros plus de ce carnet de bord tient dans les pages-étapes sur lesquelles peuvent être inscrits les tours de poitrine, de taille, de ventre, de fesses, etc.
- Sur chaque page-jour, le niveau de motivation et le degré de satisfaction peuvent être cochés. Pour plus de motivation, chaque jour comporte des zones à compléter avec les horaires de ses repas, le temps de sommeil et autres informations utiles.

- Mon tour de taille (jour 1 puis tous les 30 jours)
- Poids
- Petit-déjeuner, déjeuner, dîner, snacks
- Total des calories
- Temps de sommeil
- Eau
- Protéines
- Activité (physique et intellectuelle)
- Niveau de motivation
- Degré de satisfaction!
- Possibilité de fixation d'horaires en toute simplicité

Les 90 pages-jour donnent une vue d'ensemble de l'absorption quotidienne de nutriments, de l'activité et de l'état physiques.

Ce mignon journal minceur à compléter est le planificateur qui te motivera pour restructurer avec succès ton alimentation, et ton compagnon quotidien vers un corps de rêve !

Prévu pour 90 jours. Le journal alimentaire peut commencer à n'importe quel moment.

Les pages intérieures du journal sont de couleur crème et reliées dans une couverture souple brillante (reliure mince flexible, pas de couverture rigide) – Parfait pour les clientes qui préfèrent les cahiers légers et pratiques. Mise en page et interlignes agréables. Le volume fait 15,2 x 22,8 cm, pour 0,6 cm d'épaisseur.

Download and Read Online Food & Fitness Diary: Régime Alimentaire Agenda 90 JOURS: Journal minceur à compléter Mes Cahiers Chéris #VZXCT9WK6H3

Lire Food & Fitness Diary: Régime Alimentaire Agenda 90 JOURS: Journal minceur à compléter par Mes Cahiers Chéris pour ebook en ligneFood & Fitness Diary: Régime Alimentaire Agenda 90 JOURS: Journal minceur à compléter par Mes Cahiers Chéris 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 Food & Fitness Diary: Régime Alimentaire Agenda 90 JOURS: Journal minceur à compléter par Mes Cahiers Chéris à lire en ligne.Online Food & Fitness Diary: Régime Alimentaire Agenda 90 JOURS: Journal minceur à compléter par Mes Cahiers Chéris ebook Téléchargement PDFFood & Fitness Diary: Régime Alimentaire Agenda 90 JOURS: Journal minceur à compléter par Mes Cahiers Chéris DocFood & Fitness Diary: Régime Alimentaire Agenda 90 JOURS: Journal minceur à compléter par Mes Cahiers Chéris MobipocketFood & Fitness Diary: Régime Alimentaire Agenda 90 JOURS: Journal minceur à compléter par Mes Cahiers Chéris EPub

VZXCT9WK6H3VZXCT9WK6H3VZXCT9WK6H3