



## Le Régime thé

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Le Régime thé

*Anne Dufour, Sophie Lacoste et Lydia Gautier (préfaces)*

**Le Régime thé** Anne Dufour, Sophie Lacoste et Lydia Gautier (préfaces)

Le regime the - Anne Dufour

Auteur : Anne Dufour

Tous les atouts minceur de cette boisson qui vous aidera à fondre tout en protégeant votre santé.

Etat : Livre d'occasion en bon état

Format : 15 x 21 cm

Pages : 368

ISBN : 978-2-84899-280-8

On sait depuis longtemps que le thé a des vertus thérapeutiques extraordinaires. Mais ce que l'on sait moins, c'est que le thé fait maigrir !

Comment ? Grâce à la combinaison de ses trois ingrédients principaux : la caféine qui stimule et brûle les calories, les catéchines qui brûlent les graisses et l'EGCG qui améliore le travail de l'insuline (coupe-faim).

Découvrez dans ce livre tous les atouts minceur du thé pour fondre tout en protégeant votre santé.

Et voici les 10 bonnes raisons de confier votre corps au thé :

1. C'est bon
2. C'est facile à préparer
3. C'est vraiment pas cher
4. Il renferme des composés minceur uniques et imbattables
5. En hiver, il réchauffe
6. En été il rafraîchit
7. Il apaise les nerfs
8. Il stimule
9. Une petite pause pour un grand calme intérieur
10. C'est un super détox

Le plus

100 recettes originales et un spécial "thé gourmand" pour l'heure de la gourmandise... bubble-tea au citron vert, miroir amincissant aux fraises, sorbet "velouthé", etc.

 [Télécharger Le Régime thé ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le Régime thé ...pdf](#)

368 pages

Extrait

## L'ABÉCÉDAIRE BIEN-ÊTRE DU THÉ

La première raison de boire du thé, c'est le plaisir. Toutes les autres sont importantes aussi mais celle-ci est cruciale. Gardez en tête au long de votre lecture et de vos dégustations qu'une tasse de thé ne peut faire du bien qu'à la condition sine qua non que vous l'aimiez. Cela sonne comme une évidence, mais vous n'imaginez pas le nombre de personnes qui se sont mises à boire tel thé «parce qu'il paraît que c'est bon pour la santé». Cette démarche n'est pas valable, le thé n'est pas un médicament ! De toute façon, avec cette logique, vous ne tiendrez pas longtemps, ce qui est finalement plutôt rassurant. Une fois ce préalable posé, nous pouvons entrer dans le vif du sujet.

Thé minceur, thé santé, thé détox

Le thé, donc, est agréable. Doux. Chaud. Efficace. Relaxant. Fidèle. C'est un extraordinaire compagnon qui vous accompagnera tout au long de votre vie, prenant soin de vous, de votre coeur, de votre corps, de votre silhouette, de vos nerfs aussi. Il vous reconfortera dans les moments difficiles, vous donnera un petit coup de punch si vous vous sentez un peu faible, apaisera un peu vos colères, ne vous laissera jamais seul. Que demander de plus à un ami ? Présentation de l'éditeur

Je suis bon, facile à préparer, (presque) gratuit et j'aide à mincir. Qui suis-je ? Le thé bien sûr !

« Boisson de l'immortalité » aux multiples vertus santé, le thé possède aussi de formidables propriétés minceur et beauté. Dans une tasse se bousculent pas moins de 4 composés minceur. Dont une quantité phénoménale des fameux polyphénols, également très antioxydants.

Thé vert, blanc, oolong, noir, aromatisé ou pu-erh ? Avec Le Régime thé, apprivoisez le meilleur pour vous et apprenez à (enfin) bien le préparer... avec la bonne eau !

Découvrez aussi ce qu'il faut manger et boire, pour fondre sans vous priver, et même, avec plaisir !

Plus mince, plus zen et en meilleure santé, grâce au Régime thé ! Seul risque : devenir thé addict.

La solution : nos bonnes adresses pour acheter le meilleur.

UN LIVRE À DÉVORER OU À GRIGNOTER, À LA PLACE DES MACARONS, ENTRE DEUX TEA TIME. Biographie de l'auteur

Anne Dufour est l'auteur de nombreux best-sellers sur la forme et la santé dont Le Régime Okinawa (avec Laurence Wittner), Le Régime Portfolio (avec Isabelle Delaleu) et Agar-agar : la nouvelle arme antikilos (avec Carole Garnier), aux éditions Leduc.s.

Download and Read Online Le Régime thé Anne Dufour, Sophie Lacoste et Lydia Gautier (préfaces)

#SJGZPCIMNFR

Lire Le Régime thé par Anne Dufour, Sophie Lacoste et Lydia Gautier (préfaces) pour ebook en ligneLe Régime thé par Anne Dufour, Sophie Lacoste et Lydia Gautier (préfaces) 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 Le Régime thé par Anne Dufour, Sophie Lacoste et Lydia Gautier (préfaces) à lire en ligne.Online Le Régime thé par Anne Dufour, Sophie Lacoste et Lydia Gautier (préfaces) ebook Téléchargement PDFLe Régime thé par Anne Dufour, Sophie Lacoste et Lydia Gautier (préfaces) DocLe Régime thé par Anne Dufour, Sophie Lacoste et Lydia Gautier (préfaces) MobipocketLe Régime thé par Anne Dufour, Sophie Lacoste et Lydia Gautier (préfaces) EPub **SJGZPCIMNFRSJGZPCIMNFRSJGZPCIMNFR**