



Agenda Minceur 90 Jours: Journal Alimentaire Et D Activite Sportive (Blanc) (Paperback)

By Mes Cahiers Chers

On Demand Publishing, LLC-Create Space, 2017. Paperback. Condition: New. Language: French . Brand New Book ***** Print on Demand *****.Avec le journal quotidien Agenda Minceur 90 Jours, vous pouvez desormais facilement perdre du poids et controler votre activite sportive. Il vous accompagne pendant 90 jours . 90 jours pour vous metamorphoser! Ce journal vous servira a la fois de planning et de motivation. Respecter le regime alimentaire de votre choix. Utilisez-le tout au long de votre aventure pour changer a jamais d opinion sur le fitness, la sante et les regimes. Utilisez le programme Feuilletter d Amazon pour avoir un apercu des pages. - Suivez votre Consommation Alimentaire: Obtenez un apercu detaille de vos apports quotidiens, a la fois pendant le petit-dejeuner, le déjeuner, le diner ou les grignotages; suivez le nombre total de calories, la quantite de proteines et votre consommation d eau. - Suivez votre Forme: Gardez la trace de vos entrainements (series, repetitions, distance et temps) pour atteindre vos objectifs forme et activite physique. - Prenez vos Mesures: Enregistrez vos mesures au niveau de la poitrine, la taille, le ventre, les hanches et les cuisses, ainsi que votre Indice de Masse Corporelle (IMC). Vous pouvez prendre ces...



[READ ONLINE](#)
[8.35 MB]

Reviews

Comprehensive guide! Its this sort of very good go through. It generally is not going to price too much. Its been designed in an remarkably basic way which is simply following i finished reading this pdf where really changed me, affect the way i really believe.

-- Prof. Jeremie Blanda DDS

This book will be worth buying. Better then never, though i am quite late in start reading this one. You may like how the blogger compose this publication.

-- Mrs. Kylie Oberbrunner II