

Mes recettes healthy

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mes recettes healthy [Texte imprimé] / Thibault Geoffray ; photographies de Fabien Breuil ; stylisme de Sabrina Fauda-Rôle

Auteur(s) : Geoffray, Thibault

Autre(s) responsabilité(s) : Breuil, Fabien (Illustrateur)

Publication : Vanves : Marabout, DL 2018

Fabrication / Impression : Vanves

Description matérielle : 1 vol. (175 p.) : ill. en coul. ; 25 cm

ISBN : 978-2-501-13634-1

EAN : 9782501136341

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.712 23

Note(s) : Index

Résumé ou extrait : Mincir avec 80 recettes simples, rapides et délicieuses. Thibault, la star d'instagram nous livre ses recettes trop bonnes. 80 recettes ultra faciles nécessitant que peu d'ustensiles. Passage obligatoire au rayon fruits et légumes : peu d'ingrédients mais les meilleurs : Manger plus, manger mieux, s'entraîne moins ! Thibault Geoffray, coach sportif reconnu et créateur du 90-Day Life Challenge, est à la tête de l'une des communautés fitness les plus actives sur les réseaux sociaux. Thibault change la façon de voir la nutrition et le sport. Terminé les régimes restrictifs ! Retrouvez goût à la vie, à l'entraînement et à la santé grâce aux conseils de votre coach sportif professionnel.

Sujet - Nom commun : Traitements amaigrissants
Perte de poids