



Auteur : Valérie Orsoni
 Photographies : Myriam Gauthier-Moreau
 288 pages
Prix : 15,90 €

D'origine Corse, **Valérie Orsoni** vit aux États-Unis au cœur de la Silicon Valley. Entourée d'une équipe de médecins et de nutritionnistes, elle a fondé le programme en ligne *LeBootCamp* pour partager une expertise de coaching minceur qui a déjà conquis de nombreuses personnalités. Son précédent ouvrage *LeBootCamp : programme minceur* est publié aux éditions Marabout.

LeBootCamp 200 recettes

200 recettes
exclusives
+
32 menus de
saison ou
thématiques

En librairie le 10 mars 2016

Après le succès de son livre *LeBootCamp programme minceur* Valérie Orsoni révèle 200 délicieuses recettes pour suivre son programme sans renoncer au plaisir de la table.

Des compositions faciles à réaliser pour une alimentation saine qui permettent d'accompagner les étapes du programme *LeBootCamp* : « Détox », « Attaque », « Equilibre », « Booster ». On trouvera dans ce livre des recettes gourmandes et variées avec des ingrédients de saison et des propositions de menus sans gluten, sans lactose, vegan, ou sans cuisson... des idées pour répondre aux besoins de chacun, optimiser les effets du programme *LeBootCamp* ou découvrir simplement de nouvelles saveurs tout en se faisant du bien !

Un livre pour cuisiner, se régaler, mincir et maintenir son poids idéal.

Contact presse :

media@coachinglabs.com

Facebook : @lebootcamp

