

**LE JOUR J
EST ARRIVÉ !**

Retrouvez enfin le corps de vos rêves grâce à Valérie Orsoni et son nouveau livre : *un Corps de Rêves pour Les Nuls*, aux éditions First, disponible depuis le 1er Mars.



- ✓ Comprenez les mécanismes de votre corps face à la prise de poids
- ✓ Déjouez les pièges du quotidien grâce à des astuces simples et faciles
- ✓ Découvrez l'équilibre alimentaire et appliquez-le au quotidien
- ✓ Exercez-vous avec des conseils zone par zone pour un remodelage ciblé
- ✓ Dégustez de délicieuses recettes et menus minceur
- ✓ Détendez-vous et apprenez à vous écouter
- ✓ Apprenez à faire la paix avec vous-même
- ✓ Dites adieu aux préjugés sur la minceur !

“ Quelques kilos en trop ? Envie d'apprendre tous les secrets de la minceur saine ? Un Corps de Rêve pour les Nuls est fait pour vous ! ”

Une véritable bible de la minceur pour tout savoir sur le sujet et retrouver de manière durable votre poids idéal. A emporter partout avec vous !

VITE, JE LE COMMANDE ! ➔