

Mincir et se faire plaisir c'est possible avec le hors-série de Télé Star

mer 17/04/2024 - 15:16



Trop souvent, l'envie de mincir a été opposée au plaisir de manger. Dans son nouvel hors-série en collaboration avec Weight Watchers, Télé Star (Reworld Media) partage le jeudi 18 avril 40 recettes simples pour mincir et avec plaisir ! Dans les pages de ce hors-série intitulé « Mes recettes Minceur & Plaisir » des experts ont été réunis pour aider au mieux les lecteurs dans leur volonté de perdre du poids sans se priver. Au programme, le Dr Jimmy Mohammed livre ses conseils pour bien manger et partage également des recettes équilibrées. Les lecteurs peuvent découvrir la méthode du rééquilibrage alimentaire avec la coach en nutrition Bérangère Philippon.

Prix: 14,90€

Codification: 11740