

jolie SPARTIATE

Ma Reprise en main

UNE BONNE FOIS
POUR TOUTE !

Tout pour réussir :

- 6 semaines de menus
- 6 semaines de liste de courses
- 52 Recettes !
- Recettes rapides et simples avec des ingrédients basiques
- Désintoxication au sucre incluse



4 FICHES/sem
PENSE-BÊTE

&

5 FICHES/sem
MOTIVANTES
À REMPLIR