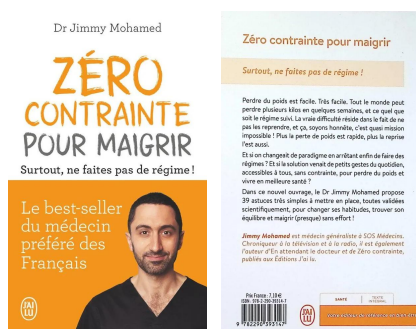




Nom produit : Zéro contrainte pour maigrir : Surtout, ne faites pas de régime !  
Code Rav : 85840575

[www.ravate.com](http://www.ravate.com)



**Description :** Perdre du poids est facile. Très facile. Tout le monde peut perdre plusieurs kilos en quelques semaines, et ce quel que soit le régime suivi. La vraie difficulté réside dans le fait de ne pas les reprendre, et ça, soyons honnête, c'est quasi mission impossible ! Plus la perte de poids est rapide, plus la reprise l'est aussi. Et si on changeait de paradigme en arrêtant enfin de faire des régimes ? Et si la solution venait de petits gestes du quotidien, accessibles à tous, sans contrainte, pour perdre du poids et vivre en meilleure santé ? Dans ce nouvel ouvrage, le Dr Jimmy Mohamed propose 39 astuces très simples à mettre en place, toutes validées scientifiquement, pour changer ses habitudes, trouver son équilibre et maigrir (presque) sans effort !

## Caractéristiques

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| Longueur :              | 11 cm                |
| Largeur :               | 17.8 cm              |
| Epaisseur :             | 1.2 cm               |
| Poids :                 | 162 g                |
| Collection :            | Bien-Être            |
| Date de parution :      | 09/10/2024           |
| Nombre de pages :       | 224 Pages            |
| Éditeur :               | J'ai Lu              |
| Auteur(s) :             | Jimmy Mohamed        |
| Distributeur :          | Union Distribution   |
| Diffuseur :             | Flammarion diffusion |
| Support principal :     | Poche                |
| Infos supplémentaires : | Broché               |
| Dewey :                 | 613.2                |