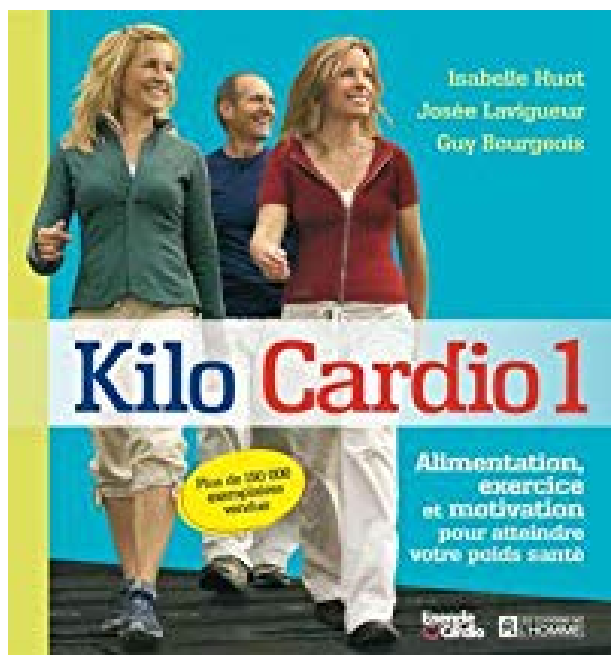


# Kilo Cardio: Alimentation, Exercice Et Motivation Pour Atteindre Votre Poids Santé



<b>Language</b>	French
<b>Author:</b>	Isabelle Huot
<b>Goodreads Rating:</b>	4.40
<b>ISBN13:</b>	9782761929776
<b>Published:</b>	September 22nd 2008 by Éditions de l'Homme
<b>ISBN10:</b>	2761925742
<b>Genre:</b>	Uncategorized
<b>Pages:</b>	224

[Kilo Cardio: Alimentation, Exercice Et Motivation Pour Atteindre Votre Poids Santé.pdf](#)

[Kilo Cardio: Alimentation, Exercice Et Motivation Pour Atteindre Votre Poids Santé.epub](#)

Le programme Kilo Cardio d'Énergie Cardio se veut une méthode saine pour perdre du poids.

Isabelle Huot y propose des recettes simples et faciles à exécuter pour 8 semaines à 1200, 1500 ou 1800 calories. Des conseils pratiques pour élaborer ses propres menus sont aussi offerts. Josée Lavigneux, quant à elle, présente un programme d'entraînement complet et des conseils hebdomadaires pour faciliter la perte de poids. Enfin, puisque la motivation est essentielle à l'atteinte des objectifs, le motivateur Guy Bourgeois, qui a lui-même perdu 35 kilos, nous livre ses recommandations. Un trio gagnant pour cette démarche santé qui a déjà fait ses preuves !