

# Fizz up

**Auteur(s)** Fizz up (Auteur)

**Titre(s)** Fizz up : la méthode pour mincir en 6 semaines : 73 exercices détaillés, 3 programmes sportifs, 48 recettes healthy, 1 planning de nutrition / Fizz up.

**Editeur(s)** Vanves (Hauts-de-Seine) : Hachette Pratique , 2021.

**Collection(s)** ( La maison Hachette ).

**Résumé** Un programme de six semaines destiné aux femmes souhaitant perdre du poids. Avec des conseils pour viser un objectif réaliste, comprendre les mécanismes biologiques et planifier ses exercices physiques, ainsi que des recettes pour un régime alimentaire sain.

**Notes** Index. - Tout public.

**Sujet(s)** Régime alimentaire

Sport

**Indice(s)** 613

## Exemplaires

Utilisation	prêt normal
Support	Livre
Bibliothèque	Château-Gontier
Section	Espace travail
Localisation	Documentaire
Cote	613 DIE
Situation	sorti
Date retour	01/06/2024