



Le meilleur des régimes : Comment j'ai perdu 42 kilos en 13 mois

Karl Lagerfeld, Dr. Jean-Claude Houdret

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Le meilleur des régimes : Comment j'ai perdu 42 kilos en 13 mois Karl Lagerfeld, Dr. Jean-Claude Houdret

in8.

 [Telecharger Le meilleur des régimes : Comment j'ai perdu 42 k ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Le meilleur des régimes : Comment j'ai perdu 42 ...pdf](#)

Le meilleur des régimes : Comment j'ai perdu 42 kilos en 13 mois

Karl Lagerfeld, Dr. Jean-Claude Houdret

Le meilleur des régimes : Comment j'ai perdu 42 kilos en 13 mois Karl Lagerfeld, Dr. Jean-Claude Houdret

in8.

Téléchargez et lisez en ligne **Le meilleur des régimes : Comment j'ai perdu 42 kilos en 13 mois Karl Lagerfeld, Dr. Jean-Claude Houdret**

207 pages

Présentation de l'éditeur

À plus de soixante ans, le couturier Karl Lagerfeld décide de changer radicalement d'apparence et de se "redéfinir". Il entame un régime conçu par le médecin Jean-Claude Houdret. Le résultat est spectaculaire: au bout d'un an seulement, il a perdu 42 kilos et peut porter la première taille existant en confection masculine! Ce ne sont ni des problèmes de santé ni une image dépréciée de soi qui ont poussé Karl Lagerfeld à maigrir. Il voulait simplement devenir un "cintre" idéal de 60 kilos pour 1,80 m. Retrouver un plaisir à porter des vêtements que les stylistes qu'il aime ont créés... Le Dr Jean-Claude Houdret explique dans cet ouvrage les principes fondamentaux de sa méthode et propose plus de 120 recettes variées, conçues pour les gourmets. Un programme dermatologique – compléments de phytothérapie, oligo-éléments, crèmes esthétiques – accompagne la méthode. Programme grâce auquel Karl Lagerfeld, malgré l'énorme perte de poids, n'a dû subir aucune opération esthétique. Avec l'humour et la distance qu'on lui connaît, Karl Lagerfeld fait partager son enthousiasme et raconte une expérience qui a marqué pour lui une nouvelle étape dans sa création. En plus du long entretien par lequel débute l'ouvrage, photos, commentaires et croquis de Karl Lagerfeld illustrent ce livre de régime "pas comme les autres".

Quatrième de couverture

Année 2000 : Karl Lagerfeld décide de changer de look, de redéfinir son image. Il renonce à un style qui ne correspondait plus à sa personnalité. Adieu amples vêtements japonais... Et surtout, adieu kilos superflus. Grâce au régime mis au point par le docteur Jean-Claude Houdret, Karl Lagerfeld a perdu 42 kg. Un succès à la hauteur de ses espérances. Ce livre donne les clefs de cette extraordinaire réussite. Le docteur Houdret y présente 120 recettes gourmandes, il y explique aussi les principes de son régime et décrit les soins dermatologiques qui permettent de conserver une peau ferme et tonique. Karl Lagerfeld divulgue toutes ses astuces pour (re) trouver la forme... et la garder ! Ses dessins et ses photos illustrent l'ouvrage. Biographie de l'auteur

Karl Lagerfeld, le styliste de Chanel, de Fendi et de Lagerfeld Gallery est aussi photographe, éditeur-libraire et galeriste. Jean-Claude Houdret, médecin généraliste, s'est spécialisé dans la nutrition, les soins esthétiques, la phytothérapie et l'homéopathie. Il enseigne à la faculté de médecine de Paris-XIII et a publié de nombreux ouvrages sur les médecines naturelles. Il vit et exerce à Paris.

Download and Read Online **Le meilleur des régimes : Comment j'ai perdu 42 kilos en 13 mois Karl Lagerfeld, Dr. Jean-Claude Houdret #4XEARUQMW59**

Lire Le meilleur des régimes : Comment j'ai perdu 42 kilos en 13 mois par Karl Lagerfeld, Dr. Jean-Claude Houdret pour ebook en ligneLe meilleur des régimes : Comment j'ai perdu 42 kilos en 13 mois par Karl Lagerfeld, Dr. Jean-Claude Houdret Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le meilleur des régimes : Comment j'ai perdu 42 kilos en 13 mois par Karl Lagerfeld, Dr. Jean-Claude Houdret à lire en ligne.Online Le meilleur des régimes : Comment j'ai perdu 42 kilos en 13 mois par Karl Lagerfeld, Dr. Jean-Claude Houdret ebook Téléchargement PDFLe meilleur des régimes : Comment j'ai perdu 42 kilos en 13 mois par Karl Lagerfeld, Dr. Jean-Claude Houdret DocLe meilleur des régimes : Comment j'ai perdu 42 kilos en 13 mois par Karl Lagerfeld, Dr. Jean-Claude Houdret MobipocketLe meilleur des régimes : Comment j'ai perdu 42 kilos en 13 mois par Karl Lagerfeld, Dr. Jean-Claude Houdret EPub

4XEARUQMW594XEARUQMW594XEARUQMW59