

DAMIEN GROSJEAN

Bien Manger

REPRENDRE DE BONNE HABITUDES

CET EBOOK A ÉTÉ PUBLIÉ SUR WWW.BOOKELIS.COM

© DAMIEN GROSJEAN 2017

**TOUS DROITS DE REPRODUCTION, D'ADAPTATION ET DE
TRADUCTION, INTÉGRALE OU PARTIELLE RÉSERVÉS POUR TOUS
PAYS.**

**L'AUTEUR EST SEUL PROPRIÉTAIRE DES DROITS ET RESPONSABLE
DU CONTENU DE CET EBOOK.**

A PROPOS DE CE LIVRE :

**J'AI ÉCRIT CE LIVRE DANS LE BUT D'AIDER UN MAXIMUM
DE PERSONNES .**

**JE PROPOSE PAS DE RECETTE MIRACLES JUSTE DES CHOSES
QUI ONT FONCTIONNÉ POUR MOI , PARTAGER MON
EXPÉRIENCE APRÈS 1 ANS DE TRAVAIL ACHARNÉ.**

**JE VAIS VOUS PROPOSER UN RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE
AINSI QU'UN MODE DE VIE À ADOPTER .**

**SI VOUS VOULEZ OBTENIR DES RÉSULTATS RAPIDES MOINS
DE 1 MOIS SACHEZ QUE CELA NE SERAS PAS POSSIBLE .**

**EN ESPÉRANT POUVOIR VOUS ACCOMPAGNER DU MIEUX
POSSIBLE DANS VOS DÉMARCHES .**

A PROPOS DE L'AUTEUR :

BONJOUR JE VAIS ME PRÉSENTER JE M'APPELLE DAMIEN GROSJEAN J'AI 25 ANS , JE RACONTE MON HISTOIRE .

ÉTANT PLUS JEUNE J'AI TOUJOURS ÉTÉ BIEN PORTANT J'EN AI SOUFFERT COMME BEAUCOUP DE PERSONNES A L'HEURE ACTUELLE .
POUR VOUS DONNER UNE IDÉE À 18 ANS MESURANT 1.70 M JE PESAIT 115 KG CELA DEVAIT ÊTRE DIFFICILE DE ME SENTIR BIEN DANS MA PEAU.

C'EST QU'À PARTIR DE MES 23 ANS, QUE JE DÉCIDE DE ME REPRENDRE EN MAIN. JE VOUS CACHE QUE CELA À ÉTÉ DIFFICILE POUR MOI D'ALLER M'INSCRIRE DANS UNE SALLE DE SPORT PAR RAPPORT AUX REGARDS DES AUTRES.

AINSI QUE DE RÉAPPRENDRE À MANGER...

DONC C'EST POUR CELA QUE J'AI DÉCIDÉ D'AIDER TOUTES LES PERSONNES QUE JE POURRAIS POUR ÉVITER QUE CELA SOIT UNE ÉPREUVE POUR VOUS .