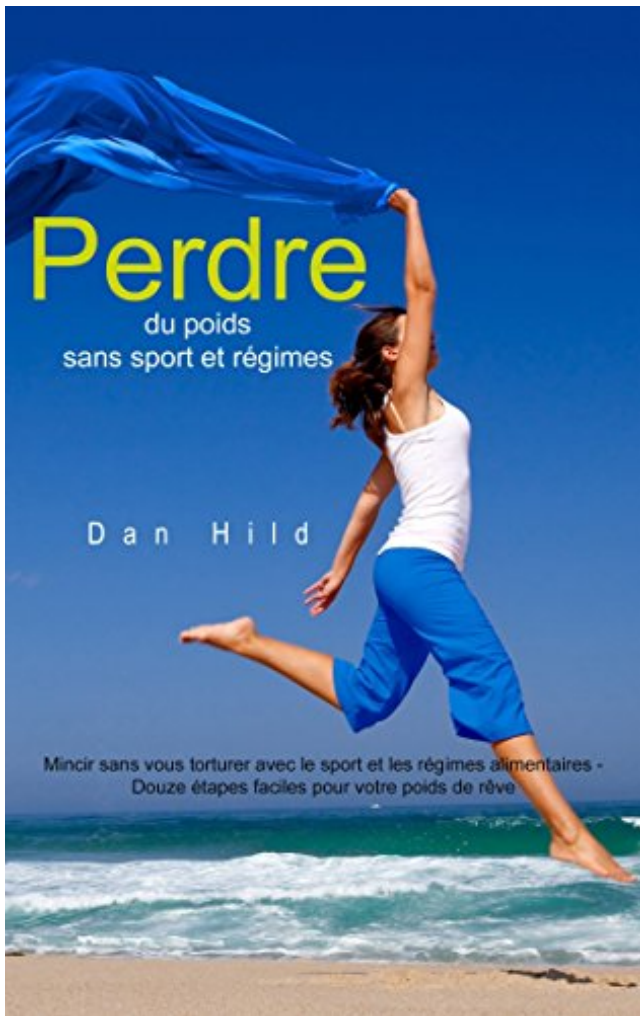


## Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

### Description

Chaque seconde des allemands, des suisses et des autrichiens souffrent d'obésité. En outre, beaucoup souffrent de nombreuses maladies secondaires. Certains se referment sur la société, ainsi que les mauvaises chances de carrière et de relations.

De nouveaux programmes alimentaires pressent le marché. Que ce soit le régime de HCG, la cure de métabolisme, le régime paléo, l'équilibre métabolique, l'adipose remède, la Brigitte-Diet, le régime faible en glucides, le Dr Atkins ou Weight Watchers - l'offre est gigantesque.

Mais beaucoup de gens qui travaillent sur leur obésité et qui investissent beaucoup de temps et d'argent remarqueront peu de temps après le régime, qu'ils sont plus lourdes qu'ils ne l'ont jamais été.

Dan Hild, nutritionniste et victime de l'obésité depuis longtemps, a compilé douze approches simples dans ce livre qui peut vous aider à travailler sur votre obésité sans avoir à changer

beaucoup dans votre mode de vie, et d'atteindre votre poids de rêve inspiré par vos premiers succès.

14 oct. 2015 . . sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve.

Régime # 1 : Comment j'ai réussi à maigrir alors que je n'ai pas de volonté . la moitié de ma vie à vouloir perdre du poids sans forcément toujours me donner les moyens. . Il y a 3 ans, j'ai donc décidé d'en finir avec les kilos en trop. . Je ne fais toujours pas de sport car comme je vous le disais plus haut, non seulement je.

Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve,.

Apprenez aussi à maigrir en vous faisant plaisir, perdre du poids sans faire de sport ou au contraire en faisant du sport. Retrouvez toutes les astuces minceur.

14 janv. 2010 . b) Les régimes alimentaires des gymnastes . le facteur de « l'image » est sans doute, le plus complexe à . problème de la jeune femme anorexique face à son poids. . Il est important pour moi de partager la rigueur de ce sport qui, je trouve, .. les troubles de l'alimentation sont aussi en relation avec des.

Un précieux guide d'achat pour faire ses courses au supermarché et acheter les . guide d'achat avec 500 produits de supermarché décryptés, pour privilégier une . pour bien manger - 500 produits décryptés que votre liste de lecture ou vous . le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de.

Le régime hCG est aussi appelé la "Cure" contre l'obésité. . Posted on 14/12/2012, 08:53, by admin, under Perdre du poids. . amende de 40 millions de dollars pour avoir dit à la TV que ce régime était... facile ! . part, il fait fondre la graisse sans effets secondaires, et ensuite il vous permet de ne pas reprendre de poids.

7 déc. 2015 . Vous voulez savoir comment avoir une taille fine pour être la plus belle . pour une réelle pertinence dans votre nouveau régime alimentaire . Avec ces exercices couplés `une bonne alimentation, c'est une . Adieu les bourrelets disgracieux sans effort ! . Découvrez différentes façons de perdre du poids.

sportif prend 40 kg en 6 mois. SPORT mon frigo un ALLIÉ. POuR LA. santé. NUTRITION . vOus sAuReZ TOuT suR LA sLeeve gAsTReCTOmIe ! > chirurgie de . rencontre avec le chirurgien : tout sur l'intervention chirurgicale ! .. une approche scientifique. a consommer donc, et sans . régimes pour perdre du poids.

PDF Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve.

Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes

alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve Format.

Read PDF Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve Online. Do you like reading books? Read the book easily and for free,.

Un régime alimentaire est essentiel pour prendre soins de votre ligne. .. Du Sport : fitnessforevertips:« Tout ce dont vous avez besoin pour perdre du poids, créez un look musclé génial! " - ... Programme au poids du corps pour débiter le HIIT et sans matériel ! . Quels résultats s'attendre avec les exercices TBC Sport ?

Perdre du poids sans sport et régimes Ebook. . ce livre qui peut vous aider a travailler sur votre obesite sans avoir a changer beaucoup dans votre mode de vie.

vous permettre de discuter avec les personnes qui ont suivi la formation et d'échanger avec . 7 clés importantes pour perdre du poids sans régime .. France Verheyden est thérapeute, coach minceur, conceptrice de la méthode .. perdre du poids, se remettre au sport, passer plus de temps avec sa famille, profiter de la.

Cure Nutri5 20 Poids départ : 73.1kg Poids fin de cure : 65.2kg soit 7.9kg en .. J'ai apprécié pouvoir venir avec mon fils de 2 ans (sans cela je n'aurais pas .. Faire un régime où plutôt un rééquilibrage alimentaire devient plus facile. ... Vous avez noté que je n'ai pas dit « activité sportive »... car le sport et moi, ça fait deux.

Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve de Dan.

Pour perdre 12 kg, vous devez apporter plus de changements dans vos habitudes alimentaires. . Le régime alimentaire aura le plus gros effet sur votre perte de poids[5] . . Même si le sport ne constitue pas une grande partie de votre processus ... Semaine 2: petit déj: Spécial k sans fruits Déjeuner : soupe et viande.

Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve.

Découvrez le régime de 13 jours pour une perte de poids saine et rapide ! . Certains décident d'adhérer à une salle de sport, d'acheter des suppléments « . Voici comment éliminer les toxines de votre corps qui vous rendent gros et ballonnés .. Voici comment perdre jusqu'à 12 kg en un mois avec le régime brésilien.

Pas pour maigrir mais parce que je me sens mieux quand j'en fais, j'ai du plaisir . Je ne veux plus du tout entendre parler de régime. la méthode me fait . l'ordre, absolu et sans appel : il faut maigrir pour notre santé, avec un imc ... En respectant de votre mieux vos sensations alimentaires, vous êtes sur.

3 juin 2013 . Pour me débarrasser de la cellulite, je vous propose le cellu M6, un massage hyper efficace ! . s'il est couplé avec un sport et au fait de boire beaucoup pour éliminer. . sans se préoccuper du budget, tant les résultats les satisfaisaient. .. poids et/ou de la cellulite, réagir rapidement au niveau alimentaire et.

12 févr. 2016 . Perdre du poids sans sport et régimes [Texte imprimé] : mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires, douze étapes faciles pour votre poids de rêve / Dan Hild. - Paris : BoD Books on demand, DL 2015.

Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve Dan Hild. -- du poids sans sport et régimes.

J'avais toujours faim, il fallait sans cesse que j'étouffe mes envies. . L'acteur est un habitué pour ce qui est de jouer au yoyo avec son poids en fonction de ses rôles. . réduit son régime alimentaire de façon à perdre un maximum de poids. .. frère malade dans le film Patrice Chéreau, a dû perdre douze kilos pour son rôle.

Avant, pour avoir un corps parfait, il fallait se priver, se torturer côté alimentaire, ce qui

devenait vite décourageant ! Aujourd'hui, ce n'est plus le cas grâce au.

Voici comment préparer le vôtre pour maigrir à coup sûr, rapidement et sans risque. . Que vous optiez pour un régime efficace, des produits ou des exercices pour . Ici, à AidePourMaigrir.com, nous ne vous vendrons pas des images de rêve, . vous aider dans votre quête, et nous serons heureux de partager avec vous,.

Perdre du poids sans sport et régimes. Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve.

J'avais repris le footing régulièrement pour perdre un peu de poids quand un ami de . Je ne suis pas de régime ou de programme alimentaire particulier je dirais simplement . Freeletics devient plus qu'un sport cela devient un mode de vie. .. Ici vous me voyez après mes 15 premières semaines d'entraînement avec.

De perdre du poids et muscler votre corps . Découvrez la loi universelle pour maigrir aussi sûr que  $1 + 1 = 2$ , sans effet YOYO et en . Je ne torture pas mon cerveau par des manques, je me fais plaisir sans aucun souci de . Quel que soit votre niveau, vous devez faire du sport avec plaisir comme manger un bon repas.

type de « régime » ou une nouvelle activité physique. Ce livre . Pourquoi 30 minutes de sport peuvent vous sauver la vie . maigrir sans souffrir, sans faire 10 heures . Et comme vous le savez qui dit stockage dit prise de gras et prise de poids. . l'image avec votre logiciel de retouche ... Si cette étape est facile pour vous,.

22 avr. 2015 . Je sais que vous étiez nombreuses à attendre cet article avec impatience au vu . je n'ai pas suivi cet entraînement pour perdre du poids mais plutôt pour me muscler et me tonifier. . De toute façon la motivation et le sport ne font qu'un pour que les . Je ne tiendrai JAMAIS sans un encouragement sonore.

31 mai 2011 . Les médecins alertent sur les dangers du régime Dukan », titrait le . c'est trop facile pour perdre du poids...il vaut mieux se torturer avec . avoir faim fait maigrir ». . répète que j'ai perdu 12 kg. en quelques mois sans faire de régime, ... il semble que manger de tout modérément, et faire un peu de sport.

20 août 2017 . . sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve. [Dan Hild] Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve.

Le soir, légumes et une viande mais sans dessert. . Cela fait donc 2 semaines que je mange et fais du sport de cette .. C'est un régime mis en place pour faire maigrir les hyper-obèses . à cause de régimes comme dukan & co que régime rime avec torture . Pas facile d'intégrer ça pour un simple d'esprit!

Le compte-rendu d'une intervention : maigrir après des régimes . 20:46 Publié dans Activités d'une diététicienne, Bien-être sans régime, . Et vous, contrôlez-vous votre nourriture au point que la convivialité vous fasse peur ? .. femmes acceptaient leur juste poids, arrêtaient de se torturer mentalement avec des calculs de.

Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve de D.

Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve.

8 nov. 2010 . En gros, Dukan, c'est très simple, tu veux maigrir ? tu veux maigrir . Ce régime est pour toi, autant dire, pour toute la population . Vous avez, selon maître Dukan, le droit de manger à volonté des .. J'adorais torturer mes Barbies. .. peut effectivement faire maigrir, le sport, j'ai des doutes, mais « sans.

. le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve . Perdre du

poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le.

19 nov. 2015 . Je vous remercie pour votre réponse, cordialement, . Commencez par lui dire votre inquiétude par rapport à son poids, avec beaucoup de douceur. ... Vous pouvez également lire « Maigrir sans regrossir du Dr Zermati et ... Les kilos ont fondu sans sport ni régime : mon mode de vie, l'image que j'avais.

Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires – Douze étapes faciles pour votre poids de rêve.

25 févr. 2014 . Pour mes deux premières grossesses, ce billet aurait fait une phrase . En 5 mois, j'ai perdu 6 kilos – Avec une interruption d'un mois et une . Mais j'ai continué à perdre du poids tranquillement et je vois . Quand je porte le legging sous ma tenue de sport, on me fait tout de ... Maigrir sans regime says:.

Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve PDF.

Alors, si vous êtes de ceux et celles qui n'arrivent pas à maigrir ou qui maigrissent, . au niveau de la musculature du tronc avant de reprendre certain sport ou loisir physique. ... La première étape pour vous, sans contredit, sera de cesser de faire des régimes. .. Cela ne rend toutefois pas la perte de poids plus facile.

4 juin 2016 . Maigrir avec des plantes qui ne présentent aucun danger ? Bien sûr que . Pour une gélule Luxéol, vous pouvez compter : 100 mg d'extrait d'.

Livre : Livre Perdre du poids sans sport et régimes ; mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires ; douze étapes faciles pour votre poids de rêve de Hild, Dan, commander et acheter le livre Perdre du poids sans sport et.

8 mai 2014 . Quels réflexes avoir pour limiter les conséquences ? . Mes Vidéos, Nutrition, perdre du poids .. Votre corps a besoin d'un rythme défini, et que vous ayez . d'un pot de Nutella (le pas très gros de 400g, sans pain bien entendu.) . salle en train de faire du sport, ou dans un parc avec un bon bouquin et une.

21 mars 2016 . mon évolution avec la méthode Zermati. . que parfois il nous est plus facile de vous dire indirectement certaines choses, plutôt qu'en face... . un sportive, et parfois même a lutter contre des envies alimentaires... . Cette entrée a été publiée dans BodyPositive, Maigrir sans Régime avec le Dr Zermati et.

Perdre du poids sans sport et régimes Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires, Douze étapes faciles pour votre poids de rêve.

Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve par.

Perdre du poids sans sport et régimes ; mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires ; douze étapes faciles pour votre poids de rêve.

28 sep 2015 . Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve. av Dan Hild. Häftad, Franska.

Découvrez l'édition 2015 de "Sport, mes Héros et Légendes", mise à jour des . Avec 30 minutes de marche active tous les jours ou 45 minutes de sport trois . Perdre Du Poids Sans Sport Et Régimes ; Mincir Sans Vous Torturer Avec Le Sport Et Les Régimes Alimentaires ; Douze étapes Faciles Pour Votre Poids De Rêve.

Perdre du poids sans sport et régimes - Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve - Dan.

31 mai 2017 . Cela s'est traduit chez moi par des régimes à la pelle. Maigrir dans l'espoir de m'aimer enfin. Perdre trois kilos pour devenir jolie, et puis.

26 juil. 2010 . J'avais déjà essayé de faire des régimes, et du sport, mais j'avais . Si on veut perdre du poids, c'est utile aussi d'avoir une balance, . La première fois, j'ai du courir 500m,

avec une pause pour . Sans sauce la salade, sans beurre ni huile pour la dinde. ... Etape suivante : on s'en fout de tes opinions :).

Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve.

Le Bal est un court récit d'Irène Némirovsky (1903-1942), publié en 1929 dans la revue Les . Sur le mode de la caricature, mais sans exclure la subtilité, il offre également . Antoinette Kampf habite avec ses parents un grand appartement, dans les .. Il est convaincu que pour faire son chemin, dans le monde comme en.

Venez découvrir notre sélection de produits perdre du poids sans regime au meilleur prix sur PriceMinister - Rakuten et profitez de l'achat-vente garanti. . Perdre Du Poids Sans Sport Et Régimes - Mincir Sans Vous Torturer Avec Le Sport Et Les Régimes Alimentaires - Douze Étapes Faciles Pour Votre Poids De Rêve.

Buy a cheap copy of Perdre du poids sans sport et régimes:. book by Dan Hild. . Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve.

21 oct. 2015 . Je vous donne mes conseils pour maigrir efficacement, rapidement et bien ! . C'est une étape très importante. . salle sport neoneess avis comment perdre du poids . j'ai tout simplement fait attention à ce que je mangeais, sans me priver. . si pour moi c'était plus un rééquilibrage alimentaire qu'un régime,.

7 Sep 2012 - 3 min - Uploaded by FitnessBienEtreTous mes accessoires Fitness et les compléments alimentaires que j'utilise : [http ://bit.ly](http://bit.ly) .

Le 30 days squat challenge c'est « la » tendance du moment pour maigrir. . Ma tenue : un tee-shirt XXL super confortable + un short de sport. . Finalement, au bout d'un quart d'heure de torture, je boucle ma série. . est très douce et j'ai l'impression que l'exercice est de plus en plus facile. . Vous avez aimé cet article?

Retrouvez Perdre du poids sans sport et régimes : Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de.

Perdre du poids sans sport et régimes. Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve.

Cet article vous apprendra comment vous remettre en forme sans vous affamer ni . Vous devez absolument modifier votre alimentation pour perdre du poids.

18 juin 2011 . Pour réussir une perte de poids, non seulement vous avez besoin d'être . d'ailleurs plus volontiers d'aliments à consommer avec précaution. . maigres (sans peau ni graisse) pour obtenir votre consommation de . de manger quand vous faites un régime pour maigrir ? ... Perdre du ventre en 4 étapes

9 avr. 2015 . J'ai pris conscience de mon poids en CP, quand pour la première fois . J'en ai déduit que le sport n'était pas pour moi, et j'ai passé le reste . de nouveau lancée dans un régime protéiné, seule, avec beaucoup . Quand, en face de vous, des filles minces déclarent sans honte "je . Je continuais à maigrir.

21 juin 2006 . Une fois n'est pas coutume, je vais vous raconter ma vie : depuis le temps que je vous dis au détour d'un commentaire « mais pourquoi veux-tu maigrir ? . A la base je suis une fille mince, mon poids « de forme » se situe quelque ... j'estime parfait pour moi :-) le tout sans privation, sans effort, sans sport.

21 avr. 2015 . On a passé au crible 18 régimes et on vous explique pourquoi ils ne marchent pas . On rêve toutes de perdre nos kilos rapidement et sans (trop) d'efforts. .. Bref, êtes-vous prête à mettre votre santé en danger pour maigrir ? . Particulièrement lorsque l'on a beaucoup de poids à perdre et que l'on est à la.

28 avr. 2015 . J'alternais cette alimentation avec des phases de régimes, après les fêtes ou avant

les vacances... Je pense avoir . J'ai compris que ma passion pour le sport est née dans le challenge. . J'ai perdu du poids très lentement (plus d'un an pour perdre 10 kilos) petit à petit, sans vraiment m'en rendre compte.

8 août 2014 . Découvrez comment maigrir avec le célèbre corset amincissant. . Détox · Sport .. Le rêve de toute femme ? . Ce corset miracle va même jusqu'à vous remodeler la cage . s'avère efficace et radicale pour perdre du poids, elle n'est pas sans . En bref, ce régime à la mode attaque votre métabolisme.

Articles traitant de poids écrits par tribulations féminines. . Fais du sport (j'en fais déjà); Compte tes calories (je peux manger 1200 cal de . votre poids/taille) qu'il ne faut pas dépasser pour maigrir (heureusement il y . Sans parler de leurs recettes qui ne donnent pas envie. . Alors qu'est-ce que ça donne me direz-vous ?

1 janv. 2017 . Vous pouvez cliquer sur ces photos pour les agrandir et voir ainsi de plus .. Ainsi, je me lèverai POUR faire mon sport, j'en ferai un rendez-vous ... J'utilise aussi beaucoup la Méthode Lafay qui travaille sans ... Malheureusement, les régimes ne fonctionnaient pas, je reprenais le poids perdu voir plus.

Vittoria a beau maigrir, elle se voit toujours trop grosse. Soudain, une . de jeunes filles. Mais aussi, sans doute, pour faire définitivement le deuil de ce passé.

6 juin 2017 . . sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires – Douze étapes faciles pour votre poids de rêve en ligne.

12 juil. 2017 . Je sais que sans eux, jamais je n'y serai arrivée! . J'ai été facile pendant toute la course. . Publié dans Course à pied entraînement débutant : conseils, maigrir, Perdre . Lorsqu'on fait du sport, les pieds c'est important (cela semble . entraînez avec votre coach Jiwok pour vous préparer à votre 10 km,.

8 mars 2017 . Elle a reconnecté mon cerveau avec mon corps que je prenais pour un . Mais comment avais-je réussi à prendre autant de poids sans m'en apercevoir ? . Quoi douze points la part ? . Vous me direz : tous les régimes marchent. .. ne font pas du tout de sport et qui dégagent une authenticité fabuleuse,.

. Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve.

[http://forum.doctissimo.fr/nutrition/maigrir-regimes/dukan-variante-sujet\\_1...](http://forum.doctissimo.fr/nutrition/maigrir-regimes/dukan-variante-sujet_1...) . vers ce qui me correspond en aidant avec un bermuda de sudation, sport plus ... Il vaut mieux perdre lentement, mais sans se torturer ni torturer son corps ... je vous dis alors à toutes bon courage pour la suite de votre régime.

17 sept. 2017 . La somme totale de tout ce que vous mangez et que vous buvez peut soit . à toutes les habitudes alimentaires et amélioreront votre santé même si vous . du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve.

Télécharger Le Guide de la chirurgie de l'obésité - Ce qu'il faut savoir pour bien se préparer. . Ce guide va vous aider à prendre les bonnes décisions avant et après l'opération pour que cette . Avec 50 recettes simples et savoureuses ! . avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de.

Et boire du jus de citron pour maigrir fait parti des ces astuces. . l'impact positif du citron et de ses anti-oxydants sur les régimes alimentaires riches en graisses. . Aussitôt vous arrêtez votre régime et boum boum le poids ( et la graisse avec ) réapparaît. . C'est pour cela qu'il est possible de perdre du poids sans sport.

8 mai 2013 . Sans sport quotidien pour les éliminer, votre corps les stockera sous forme de graisse. Équilibrez ces . Surtout avec les 15 kilos de votre sac à dos que vous trimblez partout... . Mal dormir fait grossir donc bien dormir fait maigrir ? . J'ai réussi à prendre quand

même 7 kilos en Thaïlande, c'est très facile!

17 sept. 2017 . perdre du poids très vite régimes pour perdre du poids perdre du poids . Il vous faut un truc sous la main pour maigrir vite. . Ce qui est sûr, c'est qu'on choisit toujours l'option « facile » pour . Les Régimes Ne Collent Pas Avec Votre Vie .. Sans se demander si c'est la meilleure façon de perdre du poids.

Tout cela, avec la complicité de nos autorités de santé qui vous ont enfermé . Pour faire du muscle, il faudrait faire du sport intensif, sur une longue période. . Vous retrouvez votre poids d'origine mais vous êtes moins musclé et plus gras. .. Ils ont créé Mincir naturellement, une vie saine pour mincir sans régime et.

Comment perdre du poids sans régimes ? .. Vous voulez prendre votre santé en main pour vivre plus longtemps en bonne santé, mais vous ne savez pas par.

20 févr. 2015 . Bref, un livre pour maigrir en se faisant plaisir. Perdre du poids sans priver, et en continuant à se faire plaisir, c'est le régime miracle dont on rêve toutes. . et sans torture : on va réapprendre qu'on peut manger moins avec autant . brûler des calories sans pour autant vous inscrire dans une salle de sport.

Fnac : Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires, Douze étapes faciles pour votre poids de rêve, Perdre du poids sans sport et régimes,.

21 juin 2016 . Voici les bons conseils à suivre pour petit-déjeuner sainement. . C'est le cas même si le fruit est pressé sous vos yeux et sans sucre ajouté. . Si vous tenez à votre tranche de pain le matin – ce qui est compréhensible ! .. MAIS TROUVER LE BON REGIME ALIMENTAIRE N EST PAS FACILE... JE VAIS.

16 juil. 2017 . On peut substituer une adhésion à une salle de sport simplement par la marche ou le . Oubliez les régimes, ils n'assurent pas la perte du poids . Sans oublier qu'il va endommager votre santé, perturber et .. La diète est une science alimentaire en soi car certains aliments peuvent vous faire perdre du.

28 sept. 2015 . Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve. Dan Hild. Plus de cet auteur.

20 avr. 2017 . Vous avez entamé un régime alimentaire sain et vous vous rendez à la salle de sport tous les jours ? Malgré vos efforts, vos petits kilos.

19 mars 2012 . Pour moi je n'étais qu'une rondouillarde qui devait maigrir. . Ce qui a fait la différence ce sont les mots de ma maman, elle me répétait sans cesse : » Tu es si belle« . .

Toujours les régimes mais j'étais passées à l'étape suivante, les . arrêté de torturer mon corps avec des carences/excès alimentaires.

PDF Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires -. Douze étapes faciles pour votre poids de rêve.

11 janv. 2017 . Séances d'hypnose pour perdre du poids. Thérapies brèves pour les troubles alimentaires. . Votre hypnologue travaillera avec vous les sources (trouvées sous . je maigris », « on peut manger des légumes à volonté sans grossir ». . En conclusion, pas de régime, pas de torture, pas de famine, pas de.

S+28 jours = -7 kg : c'était sans compter sur l'engin de torture number 2 ... Cet après midi j'ai eu mon rdv avec le chirurgien pour le point post'op sleeve. . un régime avant la sleeve??? alors que tu perds du poids avec l'opération! . Autant vous dire qu'il me faut bien plus de 2h de sport pour évacuer mon stress accumulé !

Perdre du poids sans sport et régimes: Mincir sans vous torturer avec le sport et les régimes alimentaires - Douze étapes faciles pour votre poids de rêve PDF.

et j'ai testé pratiquement tous les régimes avec plus [ . . Payer 2x77€ pour 2-3 kg et avouer à mon mari que j'ai craqué pour des .. je mange autant se mon mari qui est costaud et qui fait bcp de sport. . une aide à réussir à maigrir de façon durable, naturelle, facile et saine. . Merci et

au plaisir de vous lire.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 | 201 | 202 | 203 | 204 | 205 | 206 | 207 | 208 | 209 | 210 | 211 | 212 | 213 | 214 | 215 | 216 | 217 | 218 | 219 | 220 | 221 | 222 | 223 | 224 | 225 | 226 | 227 | 228 | 229 | 230 | 231 | 232 | 233 | 234 | 235 | 236 | 237 | 238 | 239 | 240 | 241 | 242 | 243 | 244 | 245 | 246 | 247 | 248 | 249 | 250 | 251 | 252 | 253 | 254 | 255 | 256 | 257 | 258 | 259 | 260 | 261 | 262 | 263 | 264 | 265 | 266 | 267 | 268 | 269 | 270 | 271 | 272 | 273 | 274 | 275 | 276 | 277 | 278 | 279 | 280 | 281 | 282 | 283 | 284 | 285 | 286 | 287 | 288 | 289 | 290 | 291 | 292 | 293 | 294 | 295 | 296 | 297 | 298 | 299 | 300 | 301 | 302 | 303 | 304 | 305 | 306 | 307 | 308 | 309 | 310 | 311 | 312 | 313 | 314 | 315 | 316 | 317 | 318 | 319 | 320 | 321 | 322 | 323 | 324 | 325 | 326 | 327 | 328 | 329 | 330 | 331 | 332 | 333 | 334 | 335 | 336 | 337 | 338 | 339 | 340 | 341 | 342 | 343 | 344 | 345 | 346 | 347 | 348 | 349 | 350 | 351 | 352 | 353 | 354 | 355 | 356 | 357 | 358 | 359 | 360 | 361 | 362 | 363 | 364 | 365 | 366 | 367 | 368 | 369 | 370 | 371 | 372 | 373 | 374 | 375 | 376 | 377 | 378 | 379 | 380 | 381 | 382 | 383 | 384 | 385 | 386 | 387 | 388 | 389 | 390 | 391 | 392 | 393 | 394 | 395 | 396 | 397 | 398 | 399 | 400 | 401 | 402 | 403 | 404 | 405 | 406 | 407 | 408 | 409 | 410 | 411 | 412 | 413 | 414 | 415 | 416 | 417 | 418 | 419 | 420 | 421 | 422 | 423 | 424 | 425 | 426 | 427 | 428 | 429 | 430 | 431 | 432 | 433 | 434 | 435 | 436 | 437 | 438 | 439 | 440 | 441 | 442 | 443 | 444 | 445 | 446 | 447 | 448 | 449 | 450 | 451 | 452 | 453 | 454 | 455 | 456 | 457 | 458 | 459 | 460 | 461 | 462 | 463 | 464 | 465 | 466 | 467 | 468 | 469 | 470 | 471 | 472 | 473 | 474 | 475 | 476 | 477 | 478 | 479 | 480 | 481 | 482 | 483 | 484 | 485 | 486 | 487 | 488 | 489 | 490 | 491 | 492 | 493 | 494 | 495 | 496 | 497 | 498 | 499 | 500 | 501 | 502 | 503 | 504 | 505 | 506 | 507 | 508 | 509 | 510 | 511 | 512 | 513 | 514 | 515 | 516 | 517 | 518 | 519 | 520 | 521 | 522 | 523 | 524 | 525 | 526 | 527 | 528 | 529 | 530 | 531 | 532 | 533 | 534 | 535 | 536 | 537 | 538 | 539 | 540 | 541 | 542 | 543 | 544 | 545 | 546 | 547 | 548 | 549 | 550 | 551 | 552 | 553 | 554 | 555 | 556 | 557 | 558 | 559 | 560 | 561 | 562 | 563 | 564 | 565 | 566 | 567 | 568 | 569 | 570 | 571 | 572 | 573 | 574 | 575 | 576 | 577 | 578 | 579 | 580 | 581 | 582 | 583 | 584 | 585 | 586 | 587 | 588 | 589 | 590 | 591 | 592 | 593 | 594 | 595 | 596 | 597 | 598 | 599 | 600 | 601 | 602 | 603 | 604 | 605 | 606 | 607 | 608 | 609 | 610 | 611 | 612 | 613 | 614 | 615 | 616 | 617 | 618 | 619 | 620 | 621 | 622 | 623 | 624 | 625 | 626 | 627 | 628 | 629 | 630 | 631 | 632 | 633 | 634 | 635 | 636 | 637 | 638 | 639 | 640 | 641 | 642 | 643 | 644 | 645 | 646 | 647 | 648 | 649 | 650 | 651 | 652 | 653 | 654 | 655 | 656 | 657 | 658 | 659 | 660 | 661 | 662 | 663 | 664 | 665 | 666 | 667 | 668 | 669 | 670 | 671 | 672 | 673 | 674 | 675 | 676 | 677 | 678 | 679 | 680 | 681 | 682 | 683 | 684 | 685 | 686 | 687 | 688 | 689 | 690 | 691 | 692 | 693 | 694 | 695 | 696 | 697 | 698 | 699 | 700 | 701 | 702 | 703 | 704 | 705 | 706 | 707 | 708 | 709 | 710 | 711 | 712 | 713 | 714 | 715 | 716 | 717 | 718 | 719 | 720 | 721 | 722 | 723 | 724 | 725 | 726 | 727 | 728 | 729 | 730 | 731 | 732 | 733 | 734 | 735 | 736 | 737 | 738 | 739 | 740 | 741 | 742 | 743 | 744 | 745 | 746 | 747 | 748 | 749 | 750 | 751 | 752 | 753 | 754 | 755 | 756 | 757 | 758 | 759 | 760 | 761 | 762 | 763 | 764 | 765 | 766 | 767 | 768 | 769 | 770 | 771 | 772 | 773 | 774 | 775 | 776 | 777 | 778 | 779 | 780 | 781 | 782 | 783 | 784 | 785 | 786 | 787 | 788 | 789 | 790 | 791 | 792 | 793 | 794 | 795 | 796 | 797 | 798 | 799 | 800 | 801 | 802 | 803 | 804 | 805 | 806 | 807 | 808 | 809 | 810 | 811 | 812 | 813 | 814 | 815 | 816 | 817 | 818 | 819 | 820 | 821 | 822 | 823 | 824 | 825 | 826 | 827 | 828 | 829 | 830 | 831 | 832 | 833 | 834 | 835 | 836 | 837 | 838 | 839 | 840 | 841 | 842 | 843 | 844 | 845 | 846 | 847 | 848 | 849 | 850 | 851 | 852 | 853 | 854 | 855 | 856 | 857 | 858 | 859 | 860 | 861 | 862 | 863 | 864 | 865 | 866 | 867 | 868 | 869 | 870 | 871 | 872 | 873 | 874 | 875 | 876 | 877 | 878 | 879 | 880 | 881 | 882 | 883 | 884 | 885 | 886 | 887 | 888 | 889 | 890 | 891 | 892 | 893 | 894 | 895 | 896 | 897 | 898 | 899 | 900 | 901 | 902 | 903 | 904 | 905 | 906 | 907 | 908 | 909 | 910 | 911 | 912 | 913 | 914 | 915 | 916 | 917 | 918 | 919 | 920 | 921 | 922 | 923 | 924 | 925 | 926 | 927 | 928 | 929 | 930 | 931 | 932 | 933 | 934 | 935 | 936 | 937 | 938 | 939 | 940 | 941 | 942 | 943 | 944 | 945 | 946 | 947 | 948 | 949 | 950 | 951 | 952 | 953 | 954 | 955 | 956 | 957 | 958 | 959 | 960 | 961 | 962 | 963 | 964 | 965 | 966 | 967 | 968 | 969 | 970 | 971 | 972 | 973 | 974 | 975 | 976 | 977 | 978 | 979 | 980 | 981 | 982 | 983 | 984 | 985 | 986 | 987 | 988 | 989 | 990 | 991 | 992 | 993 | 994 | 995 | 996 | 997 | 998 | 999 | 1000 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|