

## LE PROGRAMME

# 5 jours pour être en pleine forme et épanouie après 40 ans

### **JOUR 1**

13 janv. 18h00

Poids, fatigue, irritabilité : Pourquoi rien ne va plus après 40 ans, et comment y remédier

### **JOUR 2**

14 janv 18h00

Comprendre le fonctionnement de votre corps après 40 ans et apprendre à le régénérer

### **JOUR 3**

15 janv. 18h00

Manger pour mincir sans effort après 40 ans

### **JOUR 4**

16 janv. 18h00

Manger pour être en pleine santé après 40 ans

### **JOUR 5**

17 janv. 18h00

Les 4 secrets des femmes qui sont heureuses et en pleine santé après 40 ans