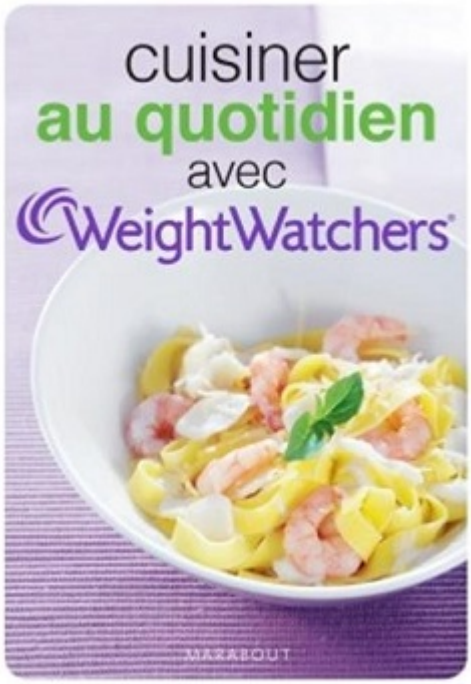
Un livre de Weight Watchers : « Cuisiner au quotidien »



Qui ne connaît pas le régime Weight Watchers ? Doit- on encore dire régime ou plutôt alimentation équilibrée. Quoiqu'il en soit cette méthode à ses adeptes et elle apparaît comme efficace sur le long terme. Pour rester dans l'efficacité et l'aide aux personnes souhaitant perdre du poids en août 2013 un livre est sorti : « Cuisiner au quotidien » **un pur produit Weight Watchers** . Un ouvrage à consulter sans modération. Il vous permettra de manger et de cuisiner équilibré toute l'année. C'est tout simplement 130 recettes légères qui sont proposées dans des catégories telles que : entrées, potages, desserts et même des sandwichs légers vous sont proposés. Ce livre a été édité aux Editions Marabout et ne coûte que **5,99 euros.**