

(Download free ebook) File size: 45.Mb

Le Nouveau rgime IG: Maigrir en maîtrisant sa glycmie

Angélique Houlbert et Elvire Nérin

LE NOUVEAU RÉGIME IG Index Glycémique

Par Anglique Houlbert, Elvire Nrin

*Download PDF | ePub | DOC |
audiobook | ebooks

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #2111 dans eBooksPubli le:
2014-08-20Sorti le: 2014-08-20Format:
Ebook Kindle

(Download free ebook) Le Nouveau
rgime IG: Maigrir en maîtrisant sa glycmie

Par Anglique Houlbert, Elvire Nrin : Le
Nouveau rgime IG: Maigrir en maîtrisant
sa glycmie before purchasing it in order to
gage whether or not it would be worth my
time, and all praised Le Nouveau rgime IG:
Maigrir en maîtrisant sa glycmie:



Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurLe rgime recommand par les scientifiques Le Nouveau Rgime IG est l'aboutissement de plus de vingt annes de recherches en nutrition. Contrairement d'autres rgimes, son efficacit a t mesure par des tudes rigoureuses. C'est un programme quilibr, trs facile suivre, sans risque, qui vous conduira vers une meilleure sant. Voil pourquoi les chercheurs le conseillent mme si vous n'avez pas de poids perdre. Et voil pourquoi il est recommand pour toute la famille, enfants compris ! Le corps est programm pour consommer des glucides index glycémique bas. Le Nouveau rgime IG vous explique pourquoi, vous dit o les trouver et

comment les incorporer votre alimentation. Ds les premiers jours, vous donnez votre corps les cls de la minceur, de la forme et de la sant. Les rsultats sont au rendez-vous, preuves l'appui. Avec le rgime IG, on ne perd pas d'eau, on ne perd pas de muscle. On perd en revanche 200 300 g de graisse par semaine, qu'on ne reprend plus. Cette nouvelle dition a t largement revue et augmente pour vous mettre encore plus vite sur la voie de la russite. Nouveau dans cette dition : Un carnet de bord avec les points cls du rgime et tous les repres pour suivre votre progression L'index glycémique de 600 aliments Encore plus de conseils : Comment modrer votre apptit sans frustration Comment viter les fringales Comment choisir pain, riz, biscuits, crales... 3 semaines de menus et de dlicieuses recettes pour la cuisine de tous les joursPrsentation de l'diteurLe rgime recommand par les scientifiques Le Nouveau Rgime IG est l'aboutissement de plus de vingt annes de recherches en nutrition. Contrairement d'autres rgimes, son efficacit a t mesure par des tudes rigoureuses. C'est un programmequilibr, trs facile suivre, sans risque, qui vous conduira vers une meilleure sant. Voil pourquoi les chercheurs le conseillent mme si vous n'avez pas de poids perdre. Et voil pourquoi il est recommand pour toute la famille, enfants compris ! Le corps est programm pour consommer des glucides index glycémique bas. Le Nouveau rgime IG vous explique pourquoi, vous dit o les trouver et comment les incorporer votre alimentation. Ds les premiers jours, vous donnez votre corps les cls de la minceur, de la forme et de la sant. Les rsultats sont au rendez-vous, preuves l'appui. Avec le rgime IG, on ne perd pas d'eau, on ne perd pas de muscle. On perd en revanche 200 300 g de graisse par semaine, qu'on ne reprend plus. Cette nouvelle dition a t largement revue et augmente pour vous mettre encore plus vite sur la voie de la russite. Nouveau dans cette dition : Un carnet de bord avec les points cls du rgime et tous les repres pour suivre votre progression L'index glycémique de 600 aliments Encore plus de conseils : Comment modrer votre apptit sans frustration Comment viter les fringales Comment choisir pain, riz, biscuits, crales... 3 semaines de menus et de dlicieuses recettes pour la cuisine de tous les joursBiographie de l'auteurElvire Nrin est ingénieur, spcialiste de l'alimentation. Elle collabore LaNutrition.fr, premier site d'information sur la nutrition. Elle est co-auteure du guide Le bon choix pour vos enfants. Anglique Houibert est diéticienne libérale. Elle a particip la mise en place des bilans nutritionnels et d'une ligne nutrition au sein de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Sarthe. Elle est co-auteure du guide La meilleure faon de manger, et auteure de La meilleure faon de manger pour les enfants.