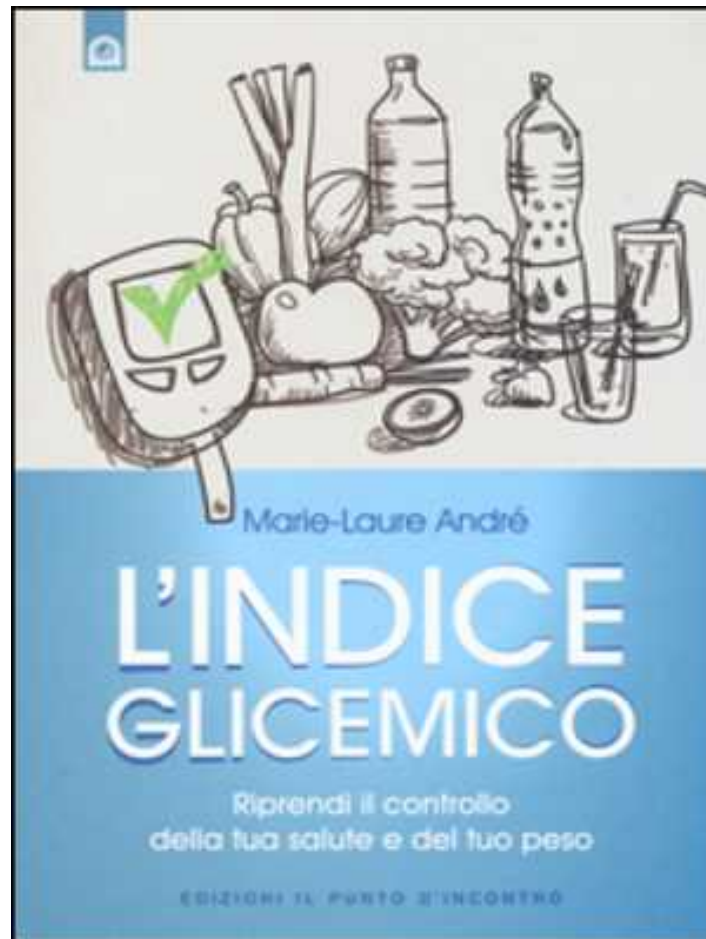


Keywords: L'indice glicemico. Riprendi il controllo della tua salute e del tuo peso libro pdf download, L'indice glicemico. Riprendi il controllo della tua salute e del tuo peso scaricare gratis, L'indice glicemico. Riprendi il controllo della tua salute e del tuo peso epub italiano, L'indice glicemico. Riprendi il controllo della tua salute e del tuo peso torrent, L'indice glicemico. Riprendi il controllo della tua salute e del tuo peso leggere online gratis PDF

---

## **L'indice glicemico. Riprendi il controllo della tua salute e del tuo peso PDF**

**Marie-laure André**



***Questo è solo un estratto dal libro di L'indice glicemico. Riprendi il controllo della tua salute e del tuo peso. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.***



Autore: Marie-laure André  
ISBN-10: 9788868203160  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4103 KB

## DESCRIZIONE

L'indice glicemico (IG) misura la capacità di un alimento di elevare la glicemia dopo il consumo. Più elevato è l'indice, maggiore è il picco glicemico che provoca. Conoscere l'incidenza di un alimento sulla glicemia è quindi di vitale importanza per perdere peso in maniera duratura e proteggersi da malattie anche gravi come diabete e tumori. Marie-Laure André ci offre una preziosa guida pratica corredata dall'IG di 400 alimenti suddivisi per tipologie e suggerisce uno stile alimentare non più basato su rinunce e privazioni, bensì sulla scelta di una ricca varietà di alimenti a basso indice glicemico, che permette di prevenire o gestire il diabete di tipo 2, aiuta a dimagrire in modo sano e senza effetto yoyo, fa sentire sazi e soddisfatti, aumenta le riserve energetiche, allevia il senso di stanchezza a metà mattina che spinge verso snack ricchi di zucchero e grassi, riducendo inoltre il rischio di malattie cardiache e di tumori.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Scaricare L'indice glicemico: Riprendi il controllo della tua salute e del tuo peso libro gratis in PDF file formato e leggi online, la migliore fonte di libri.

L' indice glicemico. Riprendi il controllo della tua salute e del tuo peso è un libro scritto da Marie-Laure André pubblicato da Il Punto d'Incontro nella collana ...

Marie-Laure André L INDICE GLICEMICO Riprendi il controllo della tua salute e del tuo peso  
EDIZIONI IL PUNTO D INCONTRO 3 Marie-Laure André L indice glicemico ...

## **L'INDICE GLICEMICO. RIPRENDI IL CONTROLLO DELLA TUA SALUTE E DEL TUO PESO**

[Leggi di più ...](#)