

## Low carb PDF

Walkowicz, Magali



*Ceci est juste un extrait du livre de Low carb. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Walkowicz, Magali

ISBN-10: 9782365492072

Langue: Français

Taille du fichier: 2479 KB

## LA DESCRIPTION

" Problème de poids ou de santé, le low carb est à ce jour la meilleure réponse pour mes patients ". Les régimes low carb ont plus de 150 ans. Et ils sont la Rolls des régimes ! Low carb signifie pauvre en glucides. Les régimes low carb consistent donc à diminuer fortement non seulement le sucre mais aussi pommes de terre, pain, pâtes, riz et produits céréaliers. Leurs avantages : perte de poids rapide, pas de sensation de faim, pas besoin de compter les calories. L'envie de sucre disparaît au bout de quelques semaines, on se sent bien, on a plus d'énergie. Les études montrent que les régimes low carb sont très efficaces pour maigrir mais pas seulement. Le plus strict, le régime cétogène, a des effets thérapeutiques dans le diabète, l'épilepsie et la migraine. Il est même devenu un traitement d'appoint aux traitements classiques du cancer et de la maladie d'Alzheimer.... Lire la suite Alors comment se lancer ? Suivez le guide. Ça n'a rien de compliqué ! Magali Walkowicz, diététicienne-nutritionniste, vous donne une mine de conseils pratiques pour passer à une alimentation low carb et vous livre clé en main 101 recettes pour tous les jours. Toutes sont déclinables en version cétogène. Bruschetta aux tomates, noix de Saint-Jacques au chorizo, burger de christophine, poulet au gingembre et citron confit, tagliatelles de céleri rave aux fruits de mer, cake au thé vert, tarte chocolat beurre salé, fat bombs... des entrées, des plats, des légumes, des desserts... Vous ne serez jamais à court d'idées pour vous régaler et prendre soin de vous.

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Régime Low-Carb : le régime Low-Carb permet de perdre du poids en diminuant la consommation en sucre - Tout sur Ooreka.fr

Le régime Low-Carb fait fureur outre-Atlantique. Faut-il adopter ce régime ? Quels en sont les avantages et les inconvénients ? Doctissimo fait le point.

Les régimes "low carb" ou pauvres en glucides sont efficaces contre le surpoids et le diabète. Mais que mange-t-on concrètement ?

## LOW CARB

[Lire la suite...](#)