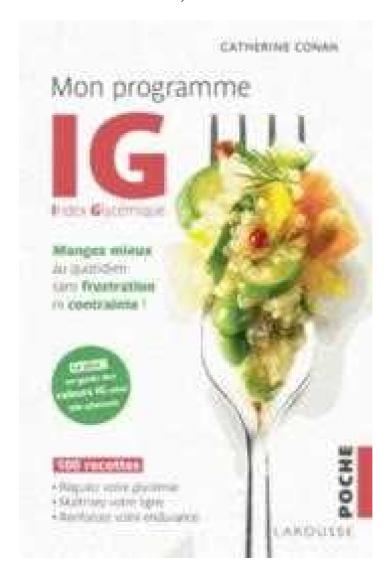
Mon programme IG PDF

Conan, Catherine



Ceci est juste un extrait du livre de Mon programme IG. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Conan, Catherine ISBN-10: 9782035953162 Langue: Français Taille du fichier: 1485 KB

LA DESCRIPTION

Connaissez-vous le régime IG? En consommant de préférence des aliments à index glycémique (IG) bas, on maîtrise son taux de sucre sanguin (glycémie) après le repas, et on incite le corps à utiliser les graisses stockées. Autrement dit: on mincit... et on ne reprend plus! Le régime IG est adapté à toutes les contraintes alimentaires (sportifs, allergies, diabète, végétarisme, etc.) Ce livre propose un programme simple, souple, facile à mettre en place et à suivre au quotidien. Ses objectifs? - Maîtriser sa ligne à long terme... - Améliorer son bien-être - Renforcer son endurance physique... - Manger sainement au quotidien... tout simplement! sans frustration ni contrainte! Les + - 100 recettes savoureuses avec des aliments à faible IG - Des mentions spécifiques (sans gluten, sans arachide, sans lactose, oeuf ou soja...) pour éclairer les personnes souffrant d'intolérance alimentaire - Un tableau des IG de plus de 300 aliments Catherine Conan est diététicienne-nutritionniste. ... Lire la suiteElle défend une approche douce des programmes minceur, basée sur un rééquilibrage alimentaire " intelligent ".

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Connaissez-vous le régime IG ?En consommant de préférence des aliments à index glycémique (IG) bas, on maîtrise son taux de sucre sanguin ...

Découvrez Mon programme IG - Mangez mieux au quotidien sans frustration ni contrainte! le livre au format ebook de Catherine Conan sur decitre.fr - 180 000 ebooks ...

Découvrez Mon programme IG le livre de Catherine Conan sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres disponibles en livraison rapide à ...

MON PROGRAMME IG

Lire la suite...