

Mots clés: telecharger Mon programme IG pdf, Mon programme IG mobi, Mon programme IG epub gratuitement, Mon programme IG torrent, Mon programme IG lire en ligne.

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...](#)