

Keywords: In forma con l'indice glicemico libro pdf download, In forma con l'indice glicemico scaricare gratis, In forma con l'indice glicemico epub italiano, In forma con l'indice glicemico torrent, In forma con l'indice glicemico leggere online gratis PDF

---

## **In forma con l'indice glicemico PDF**

**Cornelia Pelletta**



***Questo è solo un estratto dal libro di In forma con l'indice glicemico. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.***



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Cornelia Pelletta  
ISBN-10: 9788848127790  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4500 KB

## DESCRIZIONE

Il metodo per togliersi di dosso in modo duraturo il grasso di troppo esiste ed è abbastanza semplice: bisogna imparare a mangiare cibi che non facciano ingrassare e farne una regola di vita per la linea e la bellezza e, soprattutto, per la salute. L'alimentazione deve essere a base di cereali, soprattutto integrali, legumi, verdura, olio d'oliva, frutta, cui si possono aggiungere pesce, carne bianca e un po' di latticini (soprattutto quando si è giovani), talvolta, se si desidera, carne rossa e, più raramente, dolciumi, soprattutto se industriali. Il tutto con poco alcol, molta acqua e l'indispensabile movimento. Questo tipo di alimentazione ha il vantaggio di essere "a basso indice glicemico", cioè di mantenere basso il livello di glucosio nel sangue e di conseguenza anche quello dell'insulina, proteggendo sia dal sovrappeso sia dalle patologie del benessere. Ispirato agli insegnamenti di Michel Montignac e confortato dall'esperienza del dottor Franco Berrino, un testo agile e pratico che aiuta a scegliere l'alimentazione più salutare senza rinunciare al gusto.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

MAGRI E IN FORMA CONTROLLANDO L'INDICE GLICEMICO DEGLI ALIMENTI '360 gr di Benessere' è la rubrica della dottoressa Monica Miselli, nutrizionista e biologa.

«L'indice glicemico è noto da tempo, ... In anni più recenti si è compreso che si tratta di un parametro importante anche per le persone in forma», ...

In forma con l'indice glicemico è un libro di Cornelia Pelletta pubblicato da Tecniche Nuove nella collana Le guide di Natura & Salute: acquista su IBS a 8.42€!

**IN FORMA CON L'INDICE GLICEMICO**

[Leggi di più ...](#)