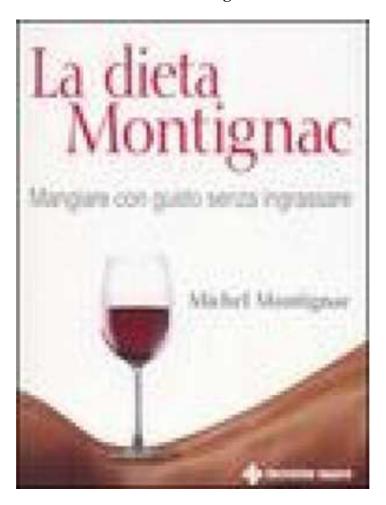
## La dieta Montignac PDF Michel Montignac



Questo è solo un estratto dal libro di La dieta Montignac. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Michel Montignac ISBN-10: 9788848118828 Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4460 KB

## **DESCRIZIONE**

Il libro presenta 50 ricette appetitose ispirate alla cucina francese e mediterranea, per dimagrire senza rinunciare ai cibi che più amiamo. Propone menu a base di alimenti a basso indice glicemico per garantire effetti duraturi sulla linea. Spiega come valutare l'indice glicemico di ogni piatto.

## COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il metodo Montignac funziona per dimagrire? La domanda è forse riduttiva, la dieta si propone come modello alimentare completo per trovare e mantenere il peso forma ...

La consueta analisi di Eurosalus dei vantaggi e svantaggi di un regime alimentare si concentra oggi sul metodo Montignac. Anticipatore "a modo suo" dei lavori ...

## LA DIETA MONTIGNAC

Leggi di più ...