

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.



DOWNLOAD PDF

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 ...](#)