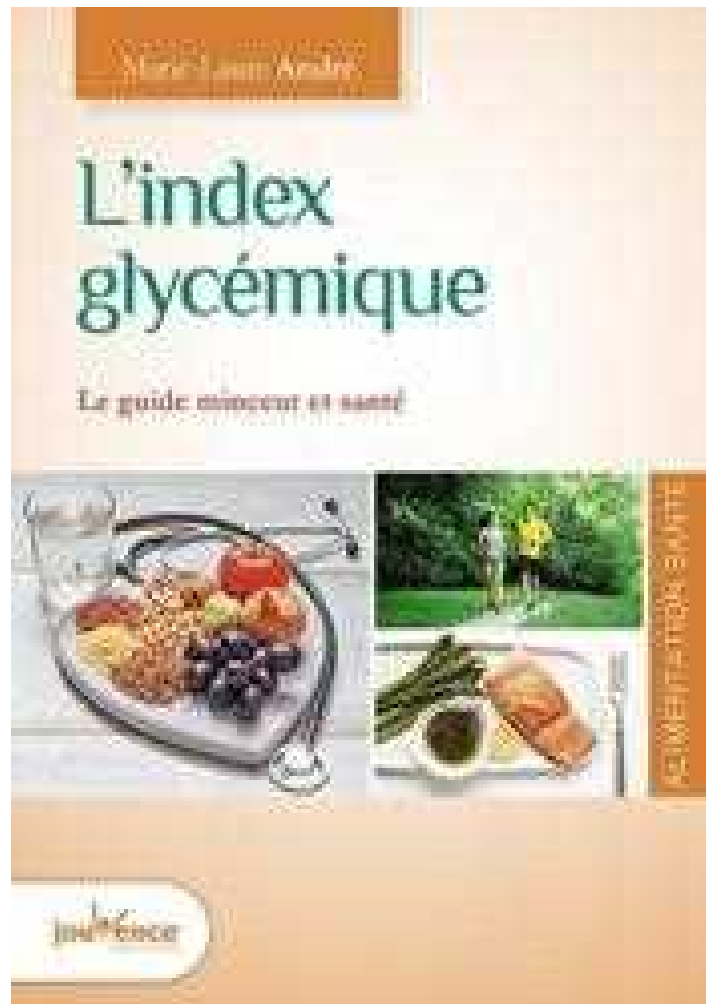


Mots clés: telecharger L'index glycémique ; le guide minceur et santé pdf, L'index glycémique ; le guide minceur et santé mobi, L'index glycémique ; le guide minceur et santé epub gratuitement, L'index glycémique ; le guide minceur et santé torrent, L'index glycémique ; le guide minceur et santé lire en ligne.

---

## **L'index glycémique ; le guide minceur et santé PDF**

**Marie-Laure André**



*Ceci est juste un extrait du livre de L'index glycémique ; le guide minceur et santé. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Marie-Laure André  
ISBN-10: 9782889117864  
Langue: Français  
Taille du fichier: 1917 KB

## LA DESCRIPTION

Dans les années 1980, une équipe de chercheurs testent les effets de la consommation de différents aliments sur la glycémie (taux de glucose sanguin) et les résultats sont stupéfiants : certains aliments, comme la pomme de terre, ont un impact bien plus important sur la glycémie que le sucre " ordinaire ". Selon les résultats obtenus, les aliments sont positionnés sur une échelle allant de 0 à 100. C'est ce qu'on appelle l' Index glycémique . Cette notion bouleverse la classification des " sucres lents " et des " sucres rapides " utilisée jusqu'alors. Les applications de l'Index glycémique sont multiples : choisir des aliments à Index glycémique bas permet de mieux équilibrer le diabète, d'abaisser le taux de cholestérol sanguin, d'améliorer les performances sportives ... Et enfin, de perdre du poids durablement, sans faim, sans fatigue et sans restriction de calories.

## QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Minceur; Santé au naturel; Bien-être ... Tout savoir sur l'index glycémique. ... Guide des médicaments  
Carte des épidémies Guide Sexo Calendrier vaccinal Guide ...

L'index glycémique (IG) indique la vitesse à laquelle l'aliment est assimilé par l'organisme. Pour mincir, c'est simple, il faut privilégier les produits...

Le guide minceur et santé, L'index glycémique, Marie-Laure André, Jouvence. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de ...

## **L'INDEX GLYCÉMIQUE ; LE GUIDE MINCEUR ET SANTÉ**

[Lire la suite...](#)