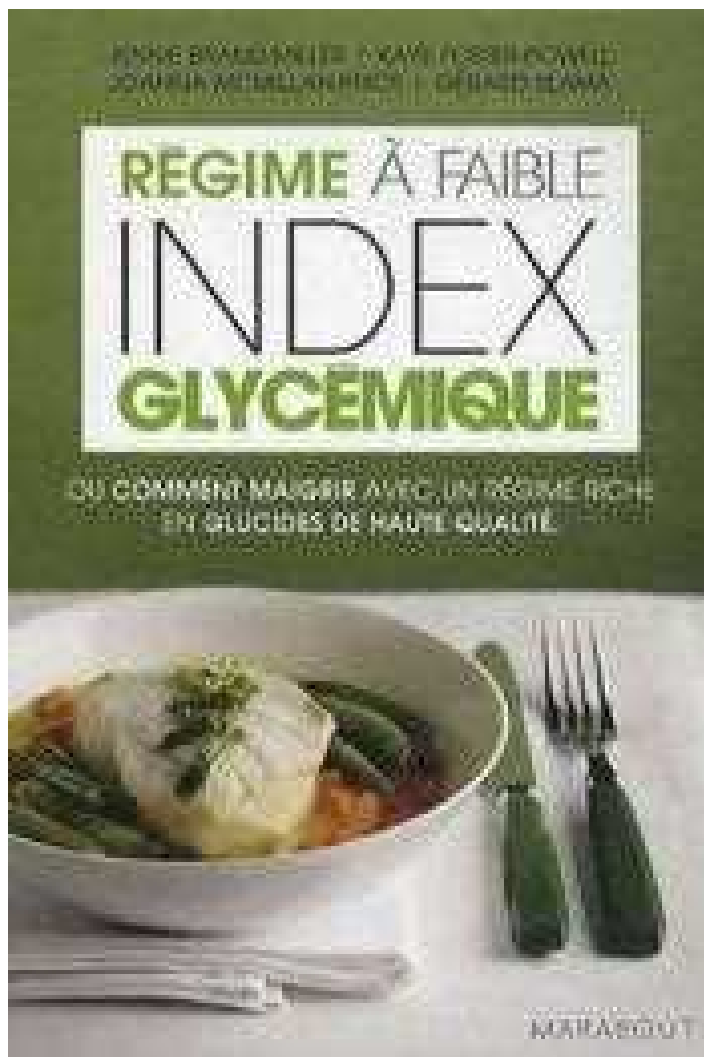


Mots clés: télécharger Le régime à faible index glycémique ; ou comment maigrir avec un régime riche en glucides de haute qualité pdf, Le régime à faible index glycémique ; ou comment maigrir avec un régime riche en glucides de haute qualité mobi, Le régime à faible index glycémique ; ou comment maigrir avec un régime riche en glucides de haute qualité epub gratuitement, Le régime à faible index glycémique ; ou comment maigrir avec un régime riche en glucides de haute qualité torrent, Le régime à faible index glycémique ; ou comment maigrir avec un régime riche en glucides de haute qualité lire en ligne.

---

## **Le régime à faible index glycémique ; ou comment maigrir avec un régime riche en glucides de haute qualité PDF**

**professeur Jennie Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, Johanna McMillan Price et al.**



*Ceci est juste un extrait du livre de Le régime à faible index glycémique ; ou comment maigrir avec un régime riche en glucides de haute qualité. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: professeur Jennie Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, Johanna McMillan Price et al.

ISBN-10: 9782501064545

Langue: Français

Taille du fichier: 4018 KB

## **LA DESCRIPTION**

Ou comment maigrir avec un régime riche en glucides de haute qualité. Un programme d'amincissement reposant sur la modification des habitudes alimentaires et non sur la restriction. Un programme en 12 semaines pour perdre définitivement du poids. Un suivi nutritionnel complet, du bilan personnalisé au plan d'action détaillé en passant par les recettes. Il propose : - une modification progressive des habitudes alimentaires ; - un programme de remise en forme, basé sur une activité physique accrue ; - des recettes et des menus équilibrés ; - des tableaux de composition alimentaire. Simple et facile à suivre, ce programme vous permettra de perdre durablement vos kilos superflus, tout en prenant en compte votre santé dans sa globalité. Un best-seller international enfin traduit !

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Le régime à faible index glycémique - Ou Comment maigrir avec un régime riche en glucides de haute qualité - Gérard Slama;Jennie Brand-Miller;Kaye Foster-Powell ...

- Bâtonnets de légumes primeurs à croquer avec un petit dip ... voir plus haut, au choix. Déjeuner : - Velouté de pois ... #Autres régimes #index glycémique # ...

... ont un index glycémique bas. Le régime IG ... à avoir fait maigrir durablement avec ... de glucides (régimes low-carb) ou de ...

## **LE RÉGIME À FAIBLE INDEX GLYCÉMIQUE ; OU COMMENT MAIGRIR AVEC UN RÉGIME RICHE EN GLUCIDES DE HAUTE QUALITÉ**

[Lire la suite...](#)