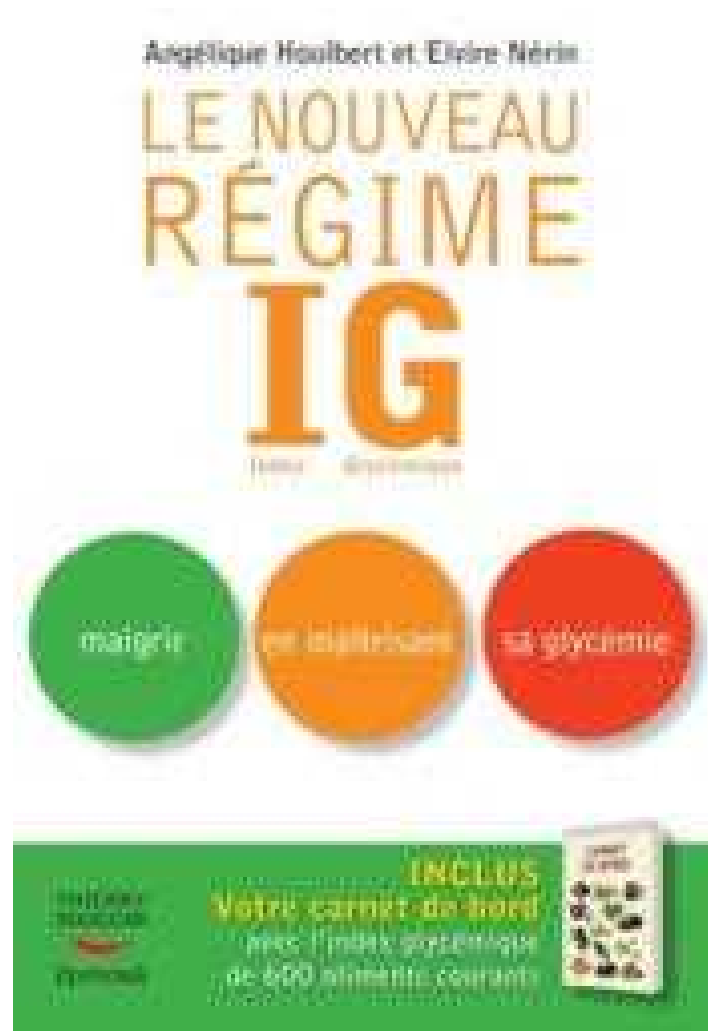


Mots clés: télécharger Le nouveau régime IG ; maigrir en maîtrisant sa glycémie pdf, Le nouveau régime IG ; maigrir en maîtrisant sa glycémie mobi, Le nouveau régime IG ; maigrir en maîtrisant sa glycémie epub gratuitement, Le nouveau régime IG ; maigrir en maîtrisant sa glycémie torrent, Le nouveau régime IG ; maigrir en maîtrisant sa glycémie lire en ligne.

Le nouveau régime IG ; maigrir en maîtrisant sa glycémie PDF

Angélique Houlbert



Ceci est juste un extrait du livre de Le nouveau régime IG ; maigrir en maîtrisant sa glycémie. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Angélique Houlbert

ISBN-10: 9782916878621

Langue: Français

Taille du fichier: 2319 KB

LA DESCRIPTION

"Le Nouveau Régime IG" est l'aboutissement de plus de vingt années de recherches en nutrition. Contrairement à d'autres régimes, son efficacité a été mesurée par des études rigoureuses. C'est un programme équilibré, très facile à suivre, sans risque, qui vous conduira vers une meilleure santé. Voilà pourquoi les chercheurs le conseillent même si vous n'avez pas de poids à perdre. Et voilà pourquoi il est recommandé pour toute la famille, enfants compris! Le corps est programmé pour consommer des glucides à index glycémique bas. Le Nouveau régime IG vous explique pourquoi, vous dit où les trouver et comment les incorporer à votre alimentation. Dès les premiers jours, vous donnez à votre corps les clés de la minceur, de la forme et de la santé. Les résultats sont au rendez-vous, preuves à l'appui. Avec le régime IG, on ne perd pas d'eau, on ne perd pas de muscle. On perd en revanche 200 à 300 g de graisse par semaine, qu'on ne reprend plus.... Lire la suite Cette nouvelle édition a été largement revue et augmentée pour vous mettre encore plus vite sur la voie de la réussite. Nouveau dans cette édition: Un carnet de bord avec les points clés du régime et tous les repères pour suivre votre progression, l'index glycémique de 600 aliments. Encore plus de conseils : comment modérer votre appétit sans frustration, comment éviter les fringales, comment choisir pain, riz, biscuits, céréales, 3 semaines de menus et de délicieuses recettes pour la cuisine de tous les jours.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Découvrez tous nos livres : maigrir en maîtrisant sa glycémie - 978-2-916878-62-1 Neuf - Expédition en 24h, Livraison à domicile ou en point relais

Fnac : Maigrir en maîtrisant sa glycémie, Le Nouveau régime IG - Nouvelle édition - Maigrir en maîtrisant sa glycémie, Angélique Houlbart, Elvire Nerin ...

Le nouveau Régime IG : Index Glycémique. Maigrir en maîtrisant sa glycémie, Fond sur le contrôle de l'index glycémique, ce régime propose de perdre du poids en ...

LE NOUVEAU RÉGIME IG ; MAIGRIR EN MAÎTRISANT SA GLYCÉMIE

[Lire la suite...](#)