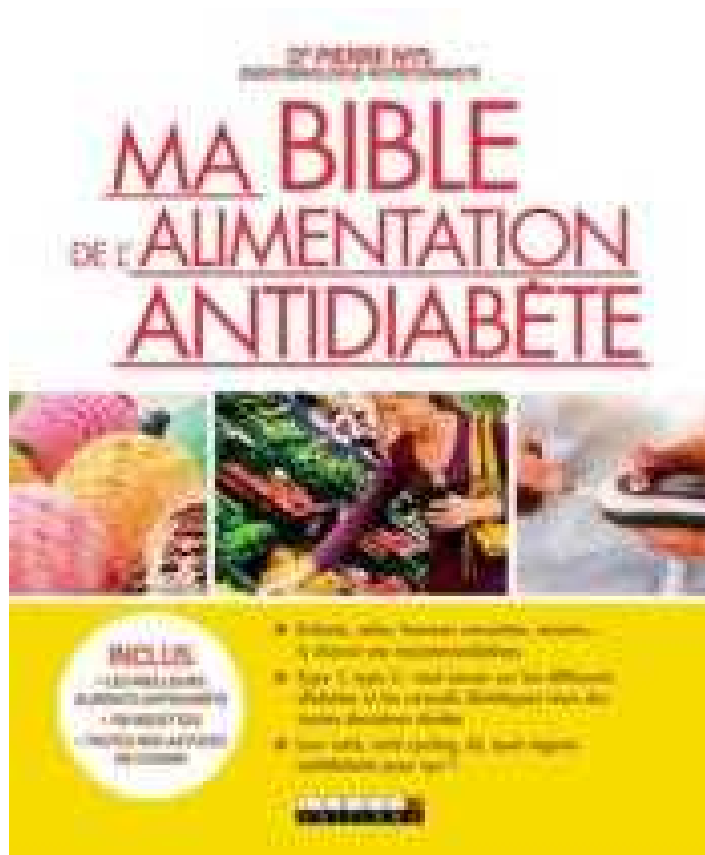


Mots clés: telecharger Ma bible de l'alimentation antidiabète pdf, Ma bible de l'alimentation antidiabète mobi, Ma bible de l'alimentation antidiabète epub gratuitement, Ma bible de l'alimentation antidiabète torrent, Ma bible de l'alimentation antidiabète lire en ligne.

Ma bible de l'alimentation antidiabète PDF

Pierre Nys



Ceci est juste un extrait du livre de Ma bible de l'alimentation antidiabète. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Pierre Nys
ISBN-10: 9791028504250
Langue: Français
Taille du fichier: 4749 KB

LA DESCRIPTION

Que manger quand on est diabétique ? De type 1 ou de type 2 ? Et prédiabétique ? Comment maîtriser sa glycémie pour éviter les problèmes ? Quels sont les aliments " champions ", et ceux à éviter ? Ceux qui aident à protéger son coeur, ses yeux, ses reins ? L'alimentation est au centre du traitement du diabète. Car, au-delà des médicaments et de la surveillance de la glycémie, le diabétique - comme tout le monde - mange trois fois par jour avec, à chaque fois, des conséquences sur sa santé. Bénéfiques ou non, selon ses choix ! Cet ouvrage de référence vous donne les clés de l'alimentation idéale : Apprendre à faire ses courses, cuisiner, contrôler l'index glycémique, commander les bons plats au restaurant, utiliser des superfood (aloe vera, spiruline...). Lentilles, fruits rouges, ail, agrumes, riz basmati, soupe, thé, vinaigre... les 30 aliments champions 100 % adaptés aux diabétiques.... Lire la suite 4 programmes sur mesure pas à pas pour limiter ses apports en féculents sans avoir faim, perdre du poids grâce au low carb ou (tout nouveau !) au carb cycling (des glucides un jour sur deux), protéger son coeur, bien digérer et chouchouter sa flore intestinale... Des dizaines de questions-réponses inspirées des consultations, avec les solutions concrètes du médecin, comme si vous étiez avec lui en consultation. 150 recettes simples et originales. Amis sportifs, des conseils de renfo, cardio, HIIT mais aussi de yoga, respiration, marche.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Ma bible de l'alimentation antidiabète, Pierre Nys, Leduc S.. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de réduction .

Vite ! Découvrez Livre - ma bible de l'alimentation antidiabète ainsi que les autres livres de au meilleur prix sur Cdiscount. Livraison rapide !

Informations sur Ma bible de l'alimentation antidiabète (9791028504250) de Pierre Nys et sur le rayon Psychologie pratique, La Procure.

MA BIBLE DE L'ALIMENTATION ANTIDIABÈTE

[Lire la suite...](#)