

Keywords: Gli indici glicemici libro pdf download, Gli indici glicemici scaricare gratis, Gli indici glicemici epub italiano, Gli indici glicemici torrent, Gli indici glicemici leggere online gratis PDF

Gli indici glicemici PDF

Michel Montignac



Questo è solo un estratto dal libro di Gli indici glicemici. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Michel Montignac
ISBN-10: 9788848129541
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1070 KB

DESCRIZIONE

Il Metodo Montignac, basato sul concetto degli indici glicemici, dimostra che non è la quantità di calorie a determinare l'aumento di peso e che in un alimento è importante la qualità e non la quantità di calorie che contiene. Per dimagrire quindi, è più importante mangiare meglio che mangiare meno così come scegliere gli alimenti in base ai loro effetti metabolici: i "buoni" glucidi e i "buoni" grassi, infatti, orientano il metabolismo a bruciare l'energia del pasto invece che a immagazzinarla. Il libro è composto di due parti: nella prima si spiega che cos'è l'indice glicemico e perché il suo utilizzo è determinante per perdere peso in modo duraturo. Nella seconda si danno semplici consigli su come applicare il metodo nella vita quotidiana. Una tabella con gli indici glicemici dei più comuni alimenti è d'aiuto nella scelta. Ponendo le basi di una nuova filosofia alimentare, Montignac negli ultimi venticinque anni ha dimostrato come la scelta degli alimenti sia fondamentale per la salute. Il semplice riequilibrio delle abitudini alimentari può non solo aiutare a perdere i chili di troppo, ma anche a prevenire malattie metaboliche come il diabete e le patologie cardiovascolari.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Gli Indici Glicemici - eBook di Michel Montignac - Come dimagrire e restare in salute con gli alimenti a basso Indice Glicemico - Acquista online.

Gli indici glicemici. Come dimagrire e restare in salute con gli alimenti a basso indice glicemico è un libro di Michel Montignac pubblicato da Tecniche Nuove nella ...

Per limitare al massimo gli sbalzi della glicemia e dell'insulina occorre limitare l'assunzione di cibi ad alto Indice Glicemico. Nelle tabelle sono indicati gli ...

GLI INDICI GLICEMICI

[Leggi di più ...](#)