

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: 3940 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?

Il ruolo della dieta nell'assunzione degli alimenti con diverso indice glicemico. Tabella riassuntiva degli alimenti classificati in base al loro indice glicemico

Per dimagrire la qualità degli alimenti conta quanto se non più della loro quantità. Per impedire la trasformazione in adipe dei...

Indice glicemico e carico glicemico degli alimenti. Alimenti ad alto indice glicemico nemici della salute. Alimenti a basso indice glicemico

GLI INDICI GLICEMICI

[Leggi di più ...](#)