



L'index glycémique : Le guide minceur et santé

Marie-Laure André

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

L'index glycémique : Le guide minceur et santé Marie-Laure André

 [Download L'index glycémique : Le guide minceur et santé ...pdf](#)

 [Read Online L'index glycémique : Le guide minceur et santé ...pdf](#)

L'index glycémique : Le guide minceur et santé

Marie-Laure André

L'index glycémique : Le guide minceur et santé Marie-Laure André

Téléchargez et lisez en ligne L'index glycémique : Le guide minceur et santé Marie-Laure André

176 pages

Présentation de l'éditeur

L'index glycémique (IG) mesure la capacité d'un aliment donné à élever la glycémie, après sa consommation, par rapport à un standard de référence qui est le glucose.

Le contrôler permet de mieux équilibrer le diabète, d'abaisser le taux de cholestérol sanguin, d'améliorer les performances sportives... mais aussi, de perdre du poids durablement.

Vous découvrirez dans ce guide complet toutes les informations indispensables pour vous familiariser avec l'index glycémique et pour l'appliquer facilement au quotidien : un tableau synthétique répertoriant près de 400 aliments associés à leur IG vous aidera

à vous repérer pour choisir au mieux les aliments de vos menus, des astuces pour faire baisser l'index glycémique de vos repas, des exemples de menus et des recettes faciles et savoureuses à IG bas. Biographie de l'auteur

Marie-Laure André est diététicienne en milieu hospitalier. Elle est spécialisée dans la prise en charge nutritionnelle de l'insuffisance rénale et cardiaque, du diabète et de l'obésité. Passionnée par l'alimentation-plaisir et par l'alimentation-santé, elle est l'auteure de *Prévenir les accidents vasculaires par l'alimentation* et de *Les Additifs alimentaires* aux Éditions Jouvence.

Download and Read Online L'index glycémique : Le guide minceur et santé Marie-Laure André

#ZTR12GCYB3K

Lire L'index glycémique : Le guide minceur et santé par Marie-Laure André pour ebook en ligneL'index glycémique : Le guide minceur et santé par Marie-Laure André Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres L'index glycémique : Le guide minceur et santé par Marie-Laure André à lire en ligne.Online L'index glycémique : Le guide minceur et santé par Marie-Laure André ebook Téléchargement PDFL'index glycémique : Le guide minceur et santé par Marie-Laure André DocL'index glycémique : Le guide minceur et santé par Marie-Laure André MobipocketL'index glycémique : Le guide minceur et santé par Marie-Laure André EPub

ZTR12GCYB3KZTR12GCYB3KZTR12GCYB3K