



Régime index glycémique


Michel Montignac

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Régime index glycémique Michel Montignac

 [Download Régime index glycémique ...pdf](#)

 [Read Online Régime index glycémique ...pdf](#)

Régime index glycémique

Michel Montignac

Régime index glycémique Michel Montignac

Téléchargez et lisez en ligne Régime index glycémique Michel Montignac

128 pages

Présentation de l'éditeur

En posant les bases d'une nouvelle philosophie alimentaire, Michel Montignac a montré depuis près de 30 ans que le choix de nos aliments est déterminant dans le domaine de la santé. Un simple recentrage de nos habitudes alimentaires peut en effet nous permettre, non seulement de nous délester de nos kilos en trop, mais aussi de prévenir certaines maladies comme le diabète et affections cardiovasculaires. La méthode Montignac montre que le facteur énergétique n'est pas déterminant dans la prise de poids et que ce qui importe dans l'aliment est plus sa qualité que sa quantité en termes caloriques. Car, pour maigrir, il ne s'agit pas de manger moins mais de manger mieux, en choisissant les aliments par rapport aux effets métaboliques qu'ils sont capables d'induire. C'est-à-dire qu'en choisissant les «bons glucides et les «bonnes» graisses, le métabolisme oriente l'énergie du repas vers le brûlage et non le stockage. Ce livre, présenté en deux parties, vous explique dans un premier temps ce qu'est l'index glycémique (IG) et en quoi son utilisation est déterminante si l'on veut perdre durablement du poids, puis vous propose, dans un second temps, comment appliquer la méthode au quotidien.

Download and Read Online Régime index glycémique Michel Montignac #4UK1BH2AS75

Lire Régime index glycémique par Michel Montignac pour ebook en ligne Régime index glycémique par Michel Montignac 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 Régime index glycémique par Michel Montignac à lire en ligne. Online Régime index glycémique par Michel Montignac ebook Téléchargement PDF Régime index glycémique par Michel Montignac Doc Régime index glycémique par Michel Montignac Mobipocket Régime index glycémique par Michel Montignac EPub

4UK1BH2AS754UK1BH2AS754UK1BH2AS75