



Mon cahier brûle-graisse

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Mon cahier brûle-graisse

Marie-Laure ANDRÉ

Mon cahier brûle-graisse Marie-Laure ANDRÉ

 [Télécharger Mon cahier brûle-graisse ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mon cahier brûle-graisse ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier brûle-graisse Marie-Laure ANDRÉ

Format: Ebook Kindle
Présentation de l'éditeur

La nutrition à index glycémiques (IG) bas pour brûler les graisses et enfin mincir durablement !

L'indice glycémique représente la capacité des aliments à augmenter la glycémie dans le sang. Or, une glycémie haute déclenche le stockage des sucres sous forme de graisses !

Avec le régime à IG bas, on privilégie les aliments qui n'élèvent pas de façon trop importante le taux de sucre dans le sang et favorisent la perte de poids. La solution pour mincir sans se frustrer et avec une nutrition healthy !

Au programme :

Un programme nutritionnel de 4 semaines, avec de nombreux conseils nutritionnels, des astuces, des menus (jour par jour) et des recettes vraiment savoureuses pour manger avec plaisir et à satiété en conservant un bon équilibre alimentaire.

des tests à compléter pour mieux comprendre son comportement alimentaire et mettre en place, au plus tôt, les petits changements qui feront toute la différence...

un tableau complet regroupant **les meilleurs aliments à IG bas** à consommer tout au long du programme : certains fruits et légumes, mais aussi les légumineuses (lentilles, haricots secs...), les amandes, le chocolat noir à 70 % de cacao minimum, les pâtes cuites " al dente "...

Présentation de l'éditeur

La nutrition à index glycémiques (IG) bas pour brûler les graisses et enfin mincir durablement !

L'indice glycémique représente la capacité des aliments à augmenter la glycémie dans le sang. Or, une glycémie haute déclenche le stockage des sucres sous forme de graisses !

Avec le régime à IG bas, on privilégie les aliments qui n'élèvent pas de façon trop importante le taux de sucre dans le sang et favorisent la perte de poids. La solution pour mincir sans se frustrer et avec une nutrition healthy !

Au programme :

Un programme nutritionnel de 4 semaines, avec de nombreux conseils nutritionnels, des astuces, des menus (jour par jour) et des recettes vraiment savoureuses pour manger avec plaisir et à satiété en conservant un bon équilibre alimentaire.

des tests à compléter pour mieux comprendre son comportement alimentaire et mettre en place, au plus tôt, les petits changements qui feront toute la différence...

un tableau complet regroupant **les meilleurs aliments à IG bas** à consommer tout au long du programme : certains fruits et légumes, mais aussi les légumineuses (lentilles, haricots secs...), les amandes, le chocolat noir à 70 % de cacao minimum, les pâtes cuites " al dente "...

Biographie de l'auteur

Marie-Laure André est diététicienne en milieu hospitalier depuis quinze ans, elle est notamment spécialisée dans la prise en charge nutritionnelle de l'obésité. Passionnée par l'alimentation-santé, elle est aussi l'auteure de plusieurs ouvrages de diététique et de recettes. Retrouvez-la sur son site : <http://www.passionnutrition.com>

Download and Read Online Mon cahier brûle-graisse Marie-Laure ANDRÉ #8JU7F5KN4IX

Lire Mon cahier brûle-graisse par Marie-Laure ANDRÉ pour ebook en ligne Mon cahier brûle-graisse 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 Mon cahier brûle-graisse par Marie-Laure ANDRÉ à lire en ligne. Online Mon cahier brûle-graisse par Marie-Laure ANDRÉ ebook Téléchargement PDF Mon cahier brûle-graisse par Marie-Laure ANDRÉ Doc Mon cahier brûle-graisse par Marie-Laure ANDRÉ Mobipocket Mon cahier brûle-graisse par Marie-Laure ANDRÉ EPub

8JU7F5KN4IX8JU7F5KN4IX8JU7F5KN4IX