



## **Ma bible IG: Le guide de référence de la révolution index glycémique**

 **Télécharger**


 **Lire En Ligne**


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

# Ma bible IG: Le guide de référence de la révolution index glycémique

*Pierre Nys*

**Ma bible IG: Le guide de référence de la révolution index glycémique** Pierre Nys

 [Télécharger Ma bible IG: Le guide de référence de la révolu ...pdf](#)

 [Lire en ligne Ma bible IG: Le guide de référence de la révo ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Ma bible IG: Le guide de référence de la révolution index glycémique Pierre Nys

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

L'Index Glycémique est la plus grande découverte alimentation-santé de ces vingt dernières années. L'IG est même devenu LA référence pour tous les régimes minceur, mais aussi pour prévenir le diabète et les maladies cardiaques, bref être en pleine santé ! Au programme : **Les grands principes de l'IG** : une assiette riche en fibres, protéines et bons gras pour contrôler son équilibre hormonal et protéger son cœur, son cerveau, ses yeux... **Les 35 raisons IG de pratiquer une activité physique. De A comme agar-agar à Y comme yaourt**, découvrez les 23 meilleurs aliments IG et comment les préparer. **Enfants, adultes, femmes enceintes, seniors** : à chaque âge ses bienfaits IG. Diabète, hypertension, cholestérol, intolérance au gluten... Les bénéfices du Régime IG sur la santé, avec 1 journée de menus IG sur mesure pour chaque trouble. Comment perdre du poids et pour toujours grâce au régime IG. Des astuces et conseils en cuisine pour des repas IG bas, votre liste de courses IG idéale et 200 recettes IG bas rapides et savoureuses. Le petit plus : téléchargez gratuitement 365 jours de menus IG ! Adopter définitivement les principes IG, c'est une garantie de santé, de minceur et de bien-être !

Présentation de l'éditeur

L'Index Glycémique est la plus grande découverte alimentation-santé de ces vingt dernières années. L'IG est même devenu LA référence pour tous les régimes minceur, mais aussi pour prévenir le diabète et les maladies cardiaques, bref être en pleine santé ! Au programme : **Les grands principes de l'IG** : une assiette riche en fibres, protéines et bons gras pour contrôler son équilibre hormonal et protéger son cœur, son cerveau, ses yeux... **Les 35 raisons IG de pratiquer une activité physique. De A comme agar-agar à Y comme yaourt**, découvrez les 23 meilleurs aliments IG et comment les préparer. **Enfants, adultes, femmes enceintes, seniors** : à chaque âge ses bienfaits IG. Diabète, hypertension, cholestérol, intolérance au gluten... Les bénéfices du Régime IG sur la santé, avec 1 journée de menus IG sur mesure pour chaque trouble. Comment perdre du poids et pour toujours grâce au régime IG. Des astuces et conseils en cuisine pour des repas IG bas, votre liste de courses IG idéale et 200 recettes IG bas rapides et savoureuses. Le petit plus : téléchargez gratuitement 365 jours de menus IG ! Adopter définitivement les principes IG, c'est une garantie de santé, de minceur et de bien-être !

Biographie de l'auteur

Le Dr Pierre Nys est endocrinologue-nutritionniste, attaché des Hôpitaux de Paris. Il est spécialisé en surpoids, diabète et problèmes de thyroïde. Il est aussi l'auteur du Régime IG Coeur (Quotidien Malin Éditions).

Download and Read Online Ma bible IG: Le guide de référence de la révolution index glycémique Pierre Nys #5R9AJ6KXVS1

Lire Ma bible IG: Le guide de référence de la révolution index glycémique par Pierre Nys pour ebook en ligneMa bible IG: Le guide de référence de la révolution index glycémique par Pierre Nys 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 Ma bible IG: Le guide de référence de la révolution index glycémique par Pierre Nys à lire en ligne.Online Ma bible IG: Le guide de référence de la révolution index glycémique par Pierre Nys ebook Téléchargement PDFMa bible IG: Le guide de référence de la révolution index glycémique par Pierre Nys DocMa bible IG: Le guide de référence de la révolution index glycémique par Pierre Nys MobipocketMa bible IG: Le guide de référence de la révolution index glycémique par Pierre Nys EPub

**5R9AJ6KXVS15R9AJ6KXVS15R9AJ6KXVS1**