



## L'index glycémique : un allié pour mieux manger

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# L'index glycémique : un allié pour mieux manger

*Jennie Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, Stephen Colagiuri, Gérard Slama*

**L'index glycémique : un allié pour mieux manger** Jennie Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, Stephen Colagiuri, Gérard Slama

 [Télécharger L'index glycémique : un allié pour mieux ma ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'index glycémique : un allié pour mieux ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne L'index glycémique : un allié pour mieux manger Jennie Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, Stephen Colagiuri, Gérard Slama**

---

351 pages

Présentation de l'éditeur

Vous souffrez de surpoids, de diabète, de maladies cardiovasculaires ou vous souhaitez tout simplement augmenter votre espérance de vie ? Ce guide est fait pour vous ! Grâce à lui, apprendra à préserver son capital santé tout en goûtant au plaisir d'un repas savoureux est aujourd'hui possible... Issu des résultats des études scientifiques les plus récentes et les plus pointues, cet ouvrage vous propose d'organiser votre alimentation en fonction de l'index glycémique qui permet de mesurer la qualité des glucides ingérés, et donc de vous maintenir en bonne santé. Découvrez au quotidien comment contrôler votre poids, maîtriser votre appétit et brûler les graisses en fonction des pathologies et des besoins de chacun (femmes enceintes, enfants, sportif personnes souffrant d'hypoglycémie...). De nombreux conseils et recommandations simples et faciles à suivre vous aideront à sélectionner les aliments qui vous conviennent le mieux et à vous sentir bien dans votre corps. Des recettes gourmandes et diététiques et des tableaux indiquant pour chaque aliment l'index glycémique, la teneur en glucides la charge glycémique vous permettront d'atteindre rapidement vos objectifs.

Biographie de l'auteur

Jennie Brand-Miller, Professeur en Nutrition Humaine au sein du département Nutrition Humaine, Biologie Moléculaire et Microbienne de l'université de Sydney et Présidente de la Nutrition Society of Australia. Cette spécialiste de l'index glycémique qui, pendant plus de vingt-quatre ans, a donné à des étudiants post-doctoraux des cours en nutrition et diététique dirige aujourd'hui une équipe de douze chercheurs. Ses travaux sur le taux de glucose dans le sang lui ont valu de se voir décerner la Clunies Ross National Science and Technology Medal. Kaye Foster-Powell, diététicienne de renom spécialisée dans le diabète. Son diplôme de nutrition et de diététique en poche, elle se lance dans la recherche. Depuis plus de quinze ans, elle travaille sur l'index glycémique des aliments et ses répercussions sur l'organisme. Au sein du Wentworth Area Diabetes Services, elle donne des consultations aux personnes désireuses de découvrir ce qui se cache derrière l'appellation " index glycémique ". Après avoir publié *The GI Factor*, elle a continué ses recherches et livre aujourd'hui aux scientifiques et au grand public les résultats des découvertes les plus récentes. Stephen Colagiuri, Directeur du Diabetes Centre et Chef du département d'Endocrinologie, Métabolisme et Diabète de l'hôpital Prince of Wales (Randwick, Pays de Galles du Sud). Diplômé de l'université de Sydney en 1970, il devient membre du Royal Australasian College of Physicians en 1977. Il exerce parallèlement à l'université du Pays de Galles du Sud. Il a écrit plus de cent articles scientifiques, la majorité ayant trait au rôle capital que jouent les glucides dans l'alimentation des sujets diabétiques. Lisa Lintner, diplômée en économie en 1974 et en cuisine (Adavance Cordon Bleu) en 1977, obtient son diplôme d'enseignante en 1979. Durant plus de dix ans, elle a dispensé des cours en hébergement et restauration au sein des universités de Sydney Est et Sydney Nord. Elle a ensuite publié un livre de cuisine intitulé *Vegetables A Taste of the Country*. Plus récemment, elle a concocté chacune des recettes publiées dans *The New Glucose Revolution Life Plan*. Elle a ouvert une école de cuisine au nord de Sydney dans laquelle sont formés des étudiants désireux de développer leurs talents culinaires tout en privilégiant les aliments ayant un index glycémique bas. Gérard Slama, Professeur d'Endocrinologie, Diabète, Maladies métaboliques à l'université René Descartes de Paris V, a dirigé le service de diabétologie de l'Hôtel-Dieu pendant plus de quinze ans. Il a été président de nombreuses sociétés savantes, aussi bien françaises qu'européennes. Il est notamment l'auteur de *Mieux vivre avec un diabète*, paru chez Odile Jacob.

Download and Read Online L'index glycémique : un allié pour mieux manger Jennie Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, Stephen Colagiuri, Gérard Slama #B5RJQWI9FP0

Lire L'index glycémique : un allié pour mieux manger par Jennie Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, Stephen Colagiuri, Gérard Slama pour ebook en ligneL'index glycémique : un allié pour mieux manger par Jennie Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, Stephen Colagiuri, Gérard Slama 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 : un allié pour mieux manger par Jennie Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, Stephen Colagiuri, Gérard Slama à lire en ligne. Online L'index glycémique : un allié pour mieux manger par Jennie Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, Stephen Colagiuri, Gérard Slama ebook Téléchargement PDFL'index glycémique : un allié pour mieux manger par Jennie Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, Stephen Colagiuri, Gérard Slama DocL'index glycémique : un allié pour mieux manger par Jennie Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, Stephen Colagiuri, Gérard Slama MobipocketL'index glycémique : un allié pour mieux manger par Jennie Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, Stephen Colagiuri, Gérard Slama EPub

**B5RJQWI9FP0B5RJQWI9FP0B5RJQWI9FP0**