



Le régime IG antidiabète

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Le régime IG antidiabète

Anne Dufour, Hélène Huret

Le régime IG antidiabète Anne Dufour, Hélène Huret

Titre : Le Régime IG Antidiabète

Une véritable révolution pour les diabétiques !

Auteur : Anne Dufour

ISBN : 978-2-84899-170-2

Format : 21 x 15 cm

Nb de pages: 288

Description :

On a longtemps conseillé aux diabétiques de manger des sucres "lents". Qui n'en étaient pas, a-t-on découvert près de 25 ans plus tard ! Aujourd'hui, les diabétologues continuent de recommander à leurs patients de consommer des pommes de terre, du pain et du riz, alors que ces aliments entretiennent leur maladie !

Voici le premier livre Index Glycémique conçu pour les diabétiques et leur famille, ainsi que pour les personnes "à risque", afin qu'elles ne développent pas un diabète.

On parle beaucoup de l'Index Glycémique parce qu'il fait maigrir. Mais à l'origine cet outil de mesure a été conçu pour les diabétiques car il permet d'équilibrer leur glycémie, d'éviter le surpoids et de protéger leur cœur, leurs yeux et leurs reins.

Facile à suivre, sans modifications importantes de l'alimentation, Le Régime IG antidiabète oriente enfin vers les vrais "bons" sucres. Conçu comme un guide pratique au quotidien, il propose :

- les 34 meilleurs aliments antidiabètes
- 2 semaines de menus
- les conseils pour faire les courses sans perdre du temps
- 80 recettes gourmandes et à simples à réaliser
- la table des index glycémiques (IG) des aliments les plus courants avec leurs charges glycémiques (CG).

 [Télécharger Le régime IG antidiabète ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le régime IG antidiabète ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le régime IG antidiabète Anne Dufour, Hélène Huret**

284 pages

Présentation de l'éditeur

On a longtemps conseillé aux diabétiques de manger des sucres. Qui n'en étaient pas, a-t-on découvert près de 25 ans plus tard ! Aujourd'hui, les diabétologues continuent de recommander à leurs patients de consommer des pommes de terre, du pain et du riz, alors que ces aliments entretiennent leur maladie ! Voici le premier livre Index Glycémique conçu pour les diabétiques et leur famille, ainsi que pour les personnes à risque, afin qu'elles ne développent pas un diabète. Facile à suivre, sans modifications importantes de l'alimentation, Le Régime IG antidiabète oriente enfin vers les vrais bons sucres. Conçu comme un guide pratique au quotidien, il propose : les 34 meilleurs aliments antidiabètes, 2 semaines de menus, les conseils pour faire les courses sans perdre du temps, 80 recettes gourmandes et à simples à réaliser, la table des index glycémiques (IG) des aliments les plus courants avec leurs charges glycémiques (CG). Ce livre ultra-clair va aider tous les diabétiques à adopter la meilleure alimentation pour leur santé ! Biographie de l'auteur Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition et de médecine naturelle. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme.

Download and Read Online **Le régime IG antidiabète Anne Dufour, Hélène Huret #37VR91SZE5G**

Lire Le régime IG antidiabète par Anne Dufour, Hélène Huret pour ebook en ligneLe régime IG antidiabète par Anne Dufour, Hélène Huret 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 Le régime IG antidiabète par Anne Dufour, Hélène Huret à lire en ligne. Online Le régime IG antidiabète par Anne Dufour, Hélène Huret ebook Téléchargement PDFLe régime IG antidiabète par Anne Dufour, Hélène Huret DocLe régime IG antidiabète par Anne Dufour, Hélène Huret MobipocketLe régime IG antidiabète par Anne Dufour, Hélène Huret EPub
37VR91SZE5G37VR91SZE5G37VR91SZE5G