



## **Le Manuel du Régime IG : Index Glycémique. Le Guide du régime, Conseils Pratiques, Recettes et Menus.**



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# Le Manuel du Régime IG : Index Glycémique. Le Guide du régime, Conseils Pratiques, Recettes et Menus.

*Les Editions du Faré*

**Le Manuel du Régime IG : Index Glycémique. Le Guide du régime, Conseils Pratiques, Recettes et Menus.** Les Editions du Faré



**Télécharger** [Le Manuel du Régime IG : Index Glycémique. Le Gu ...pdf](#)



**Lire en ligne** [Le Manuel du Régime IG : Index Glycémique. Le ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Le Manuel du Régime IG : Index Glycémique. Le Guide du régime, Conseils Pratiques, Recettes et Menus. Les Editions du Faré

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Ce livre vise à rendre abordable et pratique le régime IG, en présentant ses **principes, l'origine et le planning** à mettre en place pour suivre un régime Index Glycémique. A travers des **astuces et des conseils pratiques** ce guide sera le compagnon de votre régime.

L'intérêt du régime IG est de pouvoir **mincir et augmenter son bien-être**, sans se priver, sans éprouver de manque, et sans contrainte, en comparaison à d'autres régimes. C'est un **régime particulièrement équilibré**, qui a fait ses preuves dans la communauté scientifique.

Ce livre met à disposition un **aide-mémoire des aliments autorisés avec leurs IG**, ainsi que les aliments ayant un IG plus élevé et les contre-indications.

Il présente des **recettes et des idées de menus** pour ne plus se casser la tête pendant les courses.

### Sommaire:

- Mise en bouche
  - Vocabulaire
  - Les principes du régime IG
  - Les origines du régime IG
  - Un peu de science et de médecine
  - Se repérer dans la jungle des aliments
  - Comprendre l'IG d'un aliment
  - A faire et à ne pas faire !
  - Les 13 commandements du régime IG
  - L'efficacité du régime IG
  - Points faibles du régime IG
  - Le carnet du régime IG
  - Aide-mémoire des aliments
  - Semainier
  - Des recettes
- Présentation de l'éditeur

Ce livre vise à rendre abordable et pratique le régime IG, en présentant ses **principes, l'origine et le planning** à mettre en place pour suivre un régime Index Glycémique. A travers des **astuces et des conseils pratiques** ce guide sera le compagnon de votre régime.

L'intérêt du régime IG est de pouvoir **mincir et augmenter son bien-être**, sans se priver, sans éprouver de manque, et sans contrainte, en comparaison à d'autres régimes. C'est un **régime particulièrement équilibré**, qui a fait ses preuves dans la communauté scientifique.

Ce livre met à disposition un **aide-mémoire des aliments autorisés avec leurs IG**, ainsi que les aliments ayant un IG plus élevé et les contre-indications.

Il présente des **recettes et des idées de menus** pour ne plus se casser la tête pendant les courses.

### Sommaire:

- Mise en bouche
- Vocabulaire
- Les principes du régime IG
- Les origines du régime IG
- Un peu de science et de médecine
- Se repérer dans la jungle des aliments
- Comprendre l'IG d'un aliment
- A faire et à ne pas faire !
- Les 13 commandements du régime IG
- L'efficacité du régime IG
- Points faibles du régime IG
- Le carnet du régime IG
- Aide-mémoire des aliments
- Semainier
- Des recettes

Download and Read Online Le Manuel du Régime IG : Index Glycémique. Le Guide du régime, Conseils Pratiques, Recettes et Menus. Les Editions du Faré #GBIUW56VNLJ

Lire Le Manuel du Régime IG : Index Glycémique. Le Guide du régime, Conseils Pratiques, Recettes et Menus. par Les Editions du Faré pour ebook en ligneLe Manuel du Régime IG : Index Glycémique. Le Guide du régime, Conseils Pratiques, Recettes et Menus. par Les Editions du Faré 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 Manuel du Régime IG : Index Glycémique. Le Guide du régime, Conseils Pratiques, Recettes et Menus. par Les Editions du Faré à lire en ligne.Online Le Manuel du Régime IG : Index Glycémique. Le Guide du régime, Conseils Pratiques, Recettes et Menus. par Les Editions du Faré ebook Téléchargement PDFLe Manuel du Régime IG : Index Glycémique. Le Guide du régime, Conseils Pratiques, Recettes et Menus. par Les Editions du Faré DocLe Manuel du Régime IG : Index Glycémique. Le Guide du régime, Conseils Pratiques, Recettes et Menus. par Les Editions du Faré MobipocketLe Manuel du Régime IG : Index Glycémique. Le Guide du régime, Conseils Pratiques, Recettes et Menus. par Les Editions du Faré EPub

**GBIUW56VNLJGBIUW56VNLJGBIUW56VNLJ**