



Nouveau régime IG pour les diabétiques et les prédiabétiques

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Nouveau régime IG pour les diabétiques et les prédiabétiques

Jacques Médart, Angélique Houlbert

Nouveau régime IG pour les diabétiques et les prédiabétiques Jacques Médart, Angélique Houlbert

 [Télécharger Nouveau régime IG pour les diabétiques et les pr ...pdf](#)

 [Lire en ligne Nouveau régime IG pour les diabétiques et les ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Nouveau régime IG pour les diabétiques et les prédiabétiques Jacques Médart, Angélique Houlbert

368 pages

Présentation de l'éditeur

Contrôler son diabète sans faire de régime contraignant, éviter les complications et peut-être même réduire ses médicaments, c'est la promesse que vous font le docteur Jacques Médart et la nutritionniste Angélique Houlbert.

Vos outils : l'index glycémique (IG) et la charge glycémique (CG) des aliments. Grâce à eux, composez des repas qui équilibrent la glycémie, reposent le pancréas et bénéficient au corps tout entier.

Vos atouts : les dizaines d'études scientifiques qui prouvent que le Régime IG diabète permet de contrôler le sucre sanguin, mais qu'il réduit aussi le risque cardiovasculaire et aide à perdre du poids.

Votre nouveau régime : pendant des années, en interdisant aux diabétiques les sucres dits « rapides » et en donnant la priorité aux glucides dits « lents », on a fait fausse route. Avec l'IG et la CG, vous saurez pourquoi la baguette de pain et la purée de pomme de terre peuvent être bien plus dangereuses que le sucre. Et pourquoi la carotte cuite au contraire peut être consommée sans inquiétude.

Découvrez

- Quels féculents, quels fruits, quels légumes privilégier, et en quelles quantités
- Comment choisir votre pain
- Quelles graisses favoriser
- Comment faire face aux petites faims sans compromettre votre glycémie

Bonus

- Nouvelle édition avec 80 recettes simples et savoureuses
- Des cas cliniques détaillés
- Les IG et CG de 300 aliments courants Biographie de l'auteur

Jacques Médart est médecin nutritionniste praticien. Il est l'auteur de Quand l'intestin dit non aux éditions Thierry Souccar et du Manuel de nutrition pratique aux éditions de Boeck.

Download and Read Online Nouveau régime IG pour les diabétiques et les prédiabétiques Jacques Médart, Angélique Houlbert #SH4OKVETZF7

Lire Nouveau régime IG pour les diabétiques et les prédiabétiques par Jacques Médart, Angélique Houlbert pour ebook en ligne Nouveau régime IG pour les diabétiques et les prédiabétiques par Jacques Médart, Angélique Houlbert 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 Nouveau régime IG pour les diabétiques et les prédiabétiques par Jacques Médart, Angélique Houlbert à lire en ligne. Online Nouveau régime IG pour les diabétiques et les prédiabétiques par Jacques Médart, Angélique Houlbert ebook Téléchargement PDF Nouveau régime IG pour les diabétiques et les prédiabétiques par Jacques Médart, Angélique Houlbert Doc Nouveau régime IG pour les diabétiques et les prédiabétiques par Jacques Médart, Angélique Houlbert Mobipocket Nouveau régime IG pour les diabétiques et les prédiabétiques par Jacques Médart, Angélique Houlbert EPub

SH4OKVETZF7SH4OKVETZF7SH4OKVETZF7