

(Download pdf ebook) File size: 65.Mb

Le nouveau rgime IG diabte: Equilibrer sa glycmie avec l'IG



*Par Jacques Mdart, Anglique Houlbert
ebooks / Download PDF / *ePub / DOC /
audiobook*

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #51352 dans eBooksPubli le:
2013-11-29Sorti le: 2013-12-05Format:
Ebook Kindle

(Download pdf ebook) Le nouveau rgime
IG diabte: Equilibrer sa glycmie avec l'IG

Par Jacques Mdart, Anglique Houlbert :
**Le nouveau rgime IG diabte: Equilibrer sa
glycmie avec l'IG** before purchasing it in
order to gage whether or not it would be
worth my time, and all praised Le nouveau
rgime IG diabte: Equilibrer sa glycmie avec
l'IG:

Description :

Prsentation de l'diteurContrler son diabte sans faire de rgime contraignant, viter les complications et peut-tre
mme rduire ses mdicaments, cest la promesse que vous font le docteur Jacques Mdart et la nutritionniste
Anglique Houlbert.Vos outils : lindex glycémique (IG) et la charge glycémique (CG) des aliments. Grce eux,
composez des repas qui quilibrent la glycmie, reposent le pancras et bnficient au corps tout entier.Vos atouts
: les dizaines dtudes scientifiques qui prouvent que le Rgime IG diabte permet de contrler le sucre sanguin,
mais quil rduit aussi le risque cardiovasculaire et aide perdre du poids.Votre nouveau rgime : pendant des
annes, en interdisant aux diabtiques les sucres dits rapides et en donnant la priorit aux glucides dits lents , on

a fait fausse route. Avec l'IG et la CG, vous saurez pourquoi la baguette de pain et la 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 Présentation de l'auteur 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 Mdart et la nutritionniste Angélique Houlbert. Vos outils : l'index glycémique (IG) et la charge glycémique (CG) des aliments. Grâce 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 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 Mdart est médecin nutritionniste praticien. Il est l'auteur de Quand l'intestin dit non aux ditions Thierry Souccar et du Manuel de nutrition pratique aux ditions de Boeck.