

Angélique Houlbert et Elvire Nérin

# LE NOUVEAU RÉGIME IG

Index Glycémique



## Le Nouveau régime IG: Maigrir en maîtrisant sa glycémie

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Le Nouveau régime IG: Maigrir en maîtrisant sa glycémie

*Angélique Houlbert, Elvire Nérin*

**Le Nouveau régime IG: Maigrir en maîtrisant sa glycémie** Angélique Houlbert, Elvire Nérin

 [Télécharger Le Nouveau régime IG: Maigrir en maîtrisant sa g ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le Nouveau régime IG: Maigrir en maîtrisant sa ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Le Nouveau régime IG: Maigrir en maîtrisant sa glycémie** Angélique Houlbert, Elvire Nérin

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Le régime recommandé par les scientifiques Le Nouveau Régime IG est l'aboutissement de plus de vingt années de recherches en nutrition. Contrairement à d'autres régimes, son efficacité a été mesurée par des études rigoureuses. C'est un programme équilibré, très facile à suivre, sans risque, qui vous conduira vers une meilleure santé. Voilà pourquoi les chercheurs le conseillent même si vous n'avez pas de poids à perdre. Et voilà pourquoi il est recommandé pour toute la famille, enfants compris ! Le corps est programmé pour consommer des glucides à index glycémique bas. Le Nouveau régime IG vous explique pourquoi, vous dit où les trouver et comment les incorporer à votre alimentation. Dès les premiers jours, vous donnez à votre corps les clés de la minceur, de la forme et de la santé. Les résultats sont au rendez-vous, preuves à l'appui. Avec le régime IG, on ne perd pas d'eau, on ne perd pas de muscle. On perd en revanche 200 à 300 g de graisse par semaine, qu'on ne reprend plus. Cette nouvelle édition a été largement revue et augmentée pour vous mettre encore plus vite sur la voie de la réussite.

Nouveau dans cette édition :

- Un carnet de bord avec les points clés du régime et tous les repères pour suivre votre progression
- L'index glycémique de 600 aliments
- Encore plus de conseils :
  - Comment modérer votre appétit sans frustration
  - Comment éviter les fringales
  - Comment choisir pain, riz, biscuits, céréales...
- 3 semaines de menus et de délicieuses recettes pour la cuisine de tous les jours

Présentation de l'éditeur  
Le régime recommandé par les scientifiques Le Nouveau Régime IG est l'aboutissement de plus de vingt années de recherches en nutrition. Contrairement à d'autres régimes, son efficacité a été mesurée par des études rigoureuses. C'est un programme équilibré, très facile à suivre, sans risque, qui vous conduira vers une meilleure santé. Voilà pourquoi les chercheurs le conseillent même si vous n'avez pas de poids à perdre. Et voilà pourquoi il est recommandé pour toute la famille, enfants compris ! Le corps est programmé pour consommer des glucides à index glycémique bas. Le Nouveau régime IG vous explique pourquoi, vous dit où les trouver et comment les incorporer à votre alimentation. Dès les premiers jours, vous donnez à votre corps les clés de la minceur, de la forme et de la santé. Les résultats sont au rendez-vous, preuves à l'appui. Avec le régime IG, on ne perd pas d'eau, on ne perd pas de muscle. On perd en revanche 200 à 300 g de graisse par semaine, qu'on ne reprend plus. Cette nouvelle édition a été largement revue et augmentée pour vous mettre encore plus vite sur la voie de la réussite.

Nouveau dans cette édition :

- Un carnet de bord avec les points clés du régime et tous les repères pour suivre votre progression
- L'index glycémique de 600 aliments
- Encore plus de conseils :
  - Comment modérer votre appétit sans frustration
  - Comment éviter les fringales
  - Comment choisir pain, riz, biscuits, céréales...
- 3 semaines de menus et de délicieuses recettes pour la cuisine de tous les jours

Biographie de l'auteur  
Elvire Nérin est ingénieur, spécialiste de l'alimentation. Elle collabore à LaNutrition.fr, premier site d'information sur la nutrition. Elle est co-auteure du guide *Le bon choix pour vos enfants*.

Angélique Houlbert est diététicienne libérale. Elle a participé à la mise en place des bilans nutritionnels et d'une ligne nutrition au sein de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Sarthe. Elle est co-auteure du guide *La meilleure façon de manger*, et auteure de *La meilleure façon de manger pour les enfants*.

Download and Read Online **Le Nouveau régime IG: Maigrir en maîtrisant sa glycémie** Angélique Houlbert, Elvire Nérin #IPSOV01LXWG

Lire Le Nouveau régime IG: Maigrir en maîtrisant sa glycémie par Angélique Houibert, Elvire Nérin pour ebook en ligneLe Nouveau régime IG: Maigrir en maîtrisant sa glycémie par Angélique Houibert, Elvire Nérin 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 Nouveau régime IG: Maigrir en maîtrisant sa glycémie par Angélique Houibert, Elvire Nérin à lire en ligne.Online Le Nouveau régime IG: Maigrir en maîtrisant sa glycémie par Angélique Houibert, Elvire Nérin ebook Téléchargement PDFLe Nouveau régime IG: Maigrir en maîtrisant sa glycémie par Angélique Houibert, Elvire Nérin DocLe Nouveau régime IG: Maigrir en maîtrisant sa glycémie par Angélique Houibert, Elvire Nérin MobipocketLe Nouveau régime IG: Maigrir en maîtrisant sa glycémie par Angélique Houibert, Elvire Nérin EPub

**IPSOV01LXWGIPSOV01LXWGIPSOV01LXWG**