Le grand livre de l'alimentation IG antidiabète

Télécharger Lire En Ligne

Click here if your download doesn"t start automatically

Téléchargez et lisez en ligne Le grand livre de l'alimentation IG antidiabète Pierre Nys

---

352 pages
Présentation de l'éditeur
Vous voulez prévenir le diabète ? L'équilibrer ? Commencez par vérifier votre assiette. L'Index Glycémique, entre autres, est un allié précieux du diabétique. Parfois jusqu'à l'aider à redevenir non-diabétique (de type 2) ou à réduire ses injections d'insuline (type 1).

Au programme :
- 31 questions-réponses pour comprendre les grands principes de l'alimentation IG antidiabète : Quel rapport exactement entre le diabète et la flore intestinale ? Quels sont les vitamines et minéraux utiles au contrôle de la glycémie ?...
- Le b.a.-ba de l'alimentation du diabétique : 30 conseils pour choisir, préparer et cuisiner ses aliments.
- De Agar-agar à Yaourt, les 61 meilleurs aliments IG antidiabète : ail, amandes, cabillaud, cannelle, brocolis, lentilles, huile d'olive, chocolat noir...

Inclus dans ce livre : votre programme IG antidiabète en 7 jours, depuis votre liste de courses jusqu'à votre douche... du réveil au coucher. Vous n'êtes plus seul pour gérer votre quotidien ! Biographie de l'auteur
Le Dr Pierre Nys est endocrinologue-nutritionniste, attaché des Hôpitaux de Paris. Spécialiste de l'Index Glycémique, il est l'auteur de plusieurs livres à ce sujet dont les Régimes IG Coeur, IG thyroïde et IG métabolique.
Download and Read Online Le grand livre de l'alimentation IG antidiabète Pierre Nys #N4MSK59QPF2

Lire Le grand livre de l'alimentation IG antidiabète par Pierre Nys pour ebook en ligneLe grand livre de l'alimentation IG antidiabète par Pierre Nys 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 grand livre de l'alimentation IG antidiabète par Pierre Nys à lire en ligne.Online Le grand livre de l'alimentation IG antidiabète par Pierre Nys ebook Téléchargement PDFLe grand livre de l'alimentation IG antidiabète par Pierre Nys DocLe grand livre de l'alimentation IG antidiabète par Pierre Nys MobipocketLe grand livre de l'alimentation IG antidiabète par Pierre Nys EPub
N4MSK59QPF2N4MSK59QPF2N4MSK59QPF2