




Régime express IG minceur

Anne Dufour, Carole Garnier

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Régime express IG minceur Anne Dufour, Carole Garnier

 [Telecharger Régime express IG minceur ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Régime express IG minceur ...pdf](#)

Régime express IG minceur

Anne Dufour, Carole Garnier

Régime express IG minceur Anne Dufour, Carole Garnier

Téléchargez et lisez en ligne Régime express IG minceur Anne Dufour, Carole Garnier

192 pages

Extrait

LE RÉGIME EXPRESS IG

Vous avez choisi la bonne méthode pour maigrir !

Pourquoi ? La preuve par 10. Le Régime IG est :

1. Efficace - Le Régime IG est un «régime sucres lents», très nettement actualisé et amélioré. Il se fonde sur l'index glycémique, un outil révolutionnaire qui a fait ses preuves pour perdre du poids. C'est la nouvelle façon de maigrir.

2. Facile - Le Régime IG est vraiment simple à mettre en place puisqu'il ne bouleverse presque pas vos habitudes diététiques. Rien à calculer, pas de portions à peser ni de calories à compter : grâce à ce système, nous sortons enfin de la «Préhistoire» nutritionnelle pour entrer dans l'âge de raison.

3. Accessible à tous - Surtout ne soyez pas effrayé par nos recettes : elles sont conçues pour les nuls en cuisine, ceux qui ont deux mains gauches et font à peine la différence entre une passoire et un pack de lait. Loin de nous l'idée que ce soit votre cas mais figurez-vous que c'est le nôtre, donc vous comprenez, il nous fallait des choses simples. Déjà que du matin au soir, la vie quotidienne, c'est un peu compliqué... ce n'est pas pour en rajouter le soir, et encore moins le matin. (...) Présentation de l'éditeur

L'index glycémique, vous connaissez ? C'est le premier outil - scientifiquement validé dans le monde entier - mesurant l'impact de l'alimentation sur notre silhouette. Avec les aliments à IG bas, feu vert, vous perdez du poids et préservez votre santé ! Mais méfiez-vous de ceux à IG élevé, qui facilitent le stockage, favorisent les fringales et empêchent de fondre...

Découvrez comment faire de l'IG un allié pour affiner votre silhouette tout en protégeant votre organisme au quotidien.

5 bonnes raisons de choisir l'IG :

- Aucune privation
- Des aliments simples et bon marché
- Gardez vos habitudes alimentaires
- Pas de portions à peser ni de calories à compter
- Des recettes en moins de 15 minutes, voire moins de 5

Inclus : 100 recettes express à IG bas, simples, rapides à préparer, très gourmandes et économiques + 1 semaine de menus IG minceur Biographie de l'auteur

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition et de médecine naturelle. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme. Carole Garnier est journaliste à Top Santé et l'auteur ou la coauteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s.

Carole Garnier est journaliste à Top Santé et l'auteur ou la coauteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s, notamment Mes petites recettes magiques antidiabète, Mes petites recettes magiques sans gluten et Le régime express IG brûle-graisses...

Download and Read Online Régime express IG minceur Anne Dufour, Carole Garnier #FAMS3Y46ZWT

Lire Régime express IG minceur par Anne Dufour, Carole Garnier pour ebook en ligne Régime express IG minceur par Anne Dufour, Carole Garnier 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 Régime express IG minceur par Anne Dufour, Carole Garnier à lire en ligne. Online Régime express IG minceur par Anne Dufour, Carole Garnier ebook Téléchargement PDF Régime express IG minceur par Anne Dufour, Carole Garnier Doc Régime express IG minceur par Anne Dufour, Carole Garnier Mobipocket Régime express IG minceur par Anne Dufour, Carole Garnier EPub
FAMS3Y46ZWTFAMS3Y46ZWTFAMS3Y46ZWT