

Mon cahier stop au sucre !

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon cahier stop au sucre ! [Texte imprimé] / Marie-Laure André ; illustrations, Mademoiselle Ève [pour l'] intérieur et Isabelle Maroger [pour la] couverture

Auteur(s) : André, Marie-Laure (1975-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Mademoiselle Ève (1981-....) (Illustrateur)
Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)

Editeur, producteur : Paris : Solar éditions, DL 2017
(25-Autechaux; IME by Estimprim)

Description matérielle : 1 vol. (79 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-14952-8

EAN : 9782263149528

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2017

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.283 23

Note(s) : Bibliogr. p. 79

Résumé ou extrait : Sommes-nous accro au sucre ? Le " grand méchant sucre " se cache partout : des confiseries aux plats préparés, en passant par les céréales du petit déjeuner, le lait, la charcuterie... Et pourtant, c'est bien connu, il provoque acné, rondeurs et cellulite, fatigue chronique, troubles digestifs, allergies... Et si on se détoxifiait en profondeur ? Une diététicienne vous accompagne dans un programme facile pour vous libérer progressivement et sans douleur de votre addiction au sucre ! Au programme : - Calculez votre consommation de sucre et définissez votre profil (" sucre addict ", " consommatrice plaisir "...). - Apprenez à trier les bons sucres des mauvais (ajoutés et raffinés) et à identifier les aliments contenant du sucre (fruits, céréales, lait). - Faites une déttox au sucre de 3 semaines, grâce à des menus sans sucre savoureux ! - Mincissez sans effort et contrôlez votre glycémie en utilisant les indices glycémiques (IG bas) Gagnez en vitalité, retrouvez une belle peau et oubliez votre bonne vieille cellulite !

Sujet - Nom commun : Régimes pauvres en glucides -- Recettes
Aliments -- Teneur en glucides

Image de présentation : https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/stop_au_sucre.gif

Text alternatif image de présentation : stop_au_sucre.gif