

Zéro sucre & IG bas, le déclic santé

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Zéro sucre & IG bas, le déclic santé : Toutes les clés pour réussir son rééquilibrage alimentaire en toute sérénité / De Bérengère Philippon, Photographies de Sophie Dumont

Auteur(s) : Philippon, Bérengère (1978-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Dumont, Sophie (1984-....) (Illustrateur)

Publication : Paris : Larousse, DL 2022

Fabrication / Impression : Paris

Description matérielle : 1 vol. (183 p.) : ill. en coul. ; 27 cm

ISBN : 978-2-03-602557-8

EAN : 9782036025578

Autres classifications : 640

Classification décimale Dewey : 641.563 83 23

Note(s) : Index

Résumé ou extrait : L'instagrameuse 0sucre_et_igbas vous coache pour réussir votre rééquilibrage alimentaire !Après avoir démontré dans ses précédents ouvrages tous les bienfaits que l'on peut retirer d'une alimentation sans sucre et IG bas, Bérengère vous aide à trouver le déclic pour réussir à changer d'alimentation durablement et retrouver son poids de forme sans renoncer au plaisir. • Pourquoi surveiller l'index glycémique dans son assiette, manger plus de légumes et de légumineuses ou consommer moins de viande ? • Comment trouver la motivation, cultiver le positif en soi et ne pas craquer ? • Comment préparer son planning de menus et s'organiser pour trouver des astuces pour cuisiner IG bas, même quand on a un travail prenant et une vie de famille bien remplie ? • Pourquoi est-il important d'avoir une activité sportive et un bon sommeil ? AVEC 100 NOUVELLES RECETTES RAPIDES, HEALTHY, GOURMANDES ET IG BAS.

Sujet(s) : Dietetique

Sante / bien-etre

Activités manuelles, Bricolage

Vie pratique / Loisirs

Cuisine, gastronomie

Vie pratique

Cuisine et santé

Pratique

Cuisine

Cuisine Vins

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

Adresse électronique et mode d'accès :

http://www.librairiedialogues.fr/ws/notice/9782036025578/unimarc_utf-8