

Je réussis ma détox sucre

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Je réussis ma détox sucre [Texte imprimé]

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

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

Publication : Paris : Larousse, DL 2021

Fabrication / Impression : Paris

Description matérielle : 1 vol. (143 p.) : ill. en coul. ; 26 cm

ISBN : 978-2-03-599718-0

EAN : 9782035997180

Autres classifications : 640

Classification décimale Dewey : 641.563 83 23

Note(s) : Index

Résumé ou extrait : Vous voulez vous libérer des pulsions sucrées, être en bonne santé et avoir toujours la pêche ? Adoptez l'alimentation à Index glycémique (IG) bas ! La quarantaine à peine passée, Bérengère a eu un déclic : pour éviter les soucis de santé et des kilos en trop, il faut remplacer le sucre par des alternatives saines en petite quantité. Elle découvre l'alimentation à IG bas et décide de l'essayer. Un an plus tard, les résultats dépassent largement ses attentes. Et si vous vous lanciez aussi ? Loin des régimes hypocaloriques, sans desserts et impossibles à tenir dans le temps, découvrez une alimentation qui évite d'avoir dans le sang une trop grande quantité de sucre (susceptible de se transformer en graisse), favorise la satiété, empêche les fringales et dont les bienfaits santé se ressentent dans tout le corps. Dans ce livre, vous trouverez toutes les clés pour réussir : des explications qui permettent de bien comprendre les témoignages de Bérengère, ses astuces et ses idées pour s'organiser au quotidien, même quand on est « overbooké » 80 recettes à IG bas, sans chichis, rapides et gourmandes Dites stop au sucre durablement et sans frustration ! Retrouvez Bérengère PHILIPPON sur sa page Instagram

Sujet - Nom commun : Glucides dans l'alimentation humaine
Régimes pauvres en glucides -- Recettes