

## **Mon cahier Brûle-graisse**

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon cahier Brûle-graisse [Texte imprimé]

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

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

Mention d'édition : Nouvelle éd. avec 12 cartes power minceur

Publication : Paris : Solar éditions, DL 2019

Fabrication / Impression : Paris : Solar éditions

Description matérielle : 1 vol. (79 p.-[2] f.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-15949-7

EAN : 9782263159497

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2019

Autre variante du titre : [Brûle-graisse.]

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.283 23

Note(s) : Bibliogr. p. 79

Résumé ou extrait : Nouvelle édition : 24 cartes power minceur et motivation ! La nutrition à index glycémiques (IG) bas pour brûler les graisses et enfin mincir durablement ! L'indice glycémique représente la capacité des aliments à augmenter la glycémie dans le sang. Or, une glycémie haute déclenche le stockage des sucres sous forme de graisses ! Avec le régime à IG bas, on privilégie les aliments qui n'élèvent pas de façon trop importante le taux de sucre dans le sang et favorisent la perte de poids. La solution pour mincir sans se frustrer et avec une nutrition healthy ! Au programme : Un programme nutritionnel de 4 semaines, avec de nombreux conseils nutritionnels, des astuces, des menus

(jour par jour) et des recettes vraiment savoureuses pour manger avec plaisir et à satiété en conservant un bon équilibre alimentaire. des tests à compléter pour mieux comprendre son comportement alimentaire et mettre en place, au plus tôt, les petits changements qui feront toute la différence... un tableau complet regroupant les meilleurs aliments à IG bas à consommer tout au long du programme : certains fruits et légumes, mais aussi les légumineuses (lentilles, haricots secs...), les amandes, le chocolat noir à 70 % de cacao minimum, les pâtes cuites " al dente "...

Sujet - Nom commun : Régimes pauvres en glucides

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782263159497ori.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782263159497ori.jpg