



## Le régime IG

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Le régime IG

*Anne Dufour, Carole Garnier*

**Le régime IG** Anne Dufour, Carole Garnier

Le regime IG - Anne Dufour et Carole Garnier

Auteurs : Anne Dufour et Carole Garnier

L'index glycémique : La plus grande découverte nutritionnelle depuis les calories.

Etat : Livre d'occasion en bon état

Format : 15 x 21 cm

Pages : 240

ISBN : 2-84899-122-4

On pourrait parler de "révolution IG" puisque l'Index Glycémique est la plus grande découverte alimentation-santé de ces 20 dernières années. L'IG, c'est le nouvel outil de mesure traditionnel, appelé à devenir LA référence pour tous les régimes minceur, mais aussi pour retrouver sa silhouette, prévenir le diabète et les maladies cardiaques.

Bons sucres, mauvais sucres... Pâtes, riz, pain... Les sucres lents n'existent pas ! Bien des certitudes à remettre en question... Nutritionnistes, diététiciens, le corps médical en général va se mettre au diapason. Aux États-Unis et en Grande-Bretagne, les supermarchés battent leurs records avec des aliments notifiés "bon IG" sur l'étiquette.

Cet ouvrage est le plus complet et le mieux adapté au marché français (pas une traduction). Avec des révélations santé lues nulle part ailleurs : IG et vision, IG et vieillissement, IG et grossesse, des conseils pratiques à chaque page et 80 recettes 100 % françaises et faciles à réaliser "avec le bon IG" !

 [Télécharger Le régime IG ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le régime IG ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Le régime IG Anne Dufour, Carole Garnier

---

236 pages

Extrait

Extrait de l'introduction :

Le lièvre et la tortue

L'histoire de l'Index Glycémique ressemble à un (mauvais) conte pour enfants. Sauf qu'elle se passe dans la vraie vie. On a longtemps pensé (ou plutôt imaginé), et donc longtemps enseigné, que parmi les aliments renfermant des sucres, il y avait premièrement : ceux qui avaient un goût sucré (bonbons, gâteaux, confiture...), constitués de sucres «simples» qui, ne nécessitant presque aucun «travail» de l'organisme pour être assimilés, passaient rapidement dans le sang puis, de là, gagnaient tout aussi rapidement les cellules. Et deuxièmement : ceux qui n'avaient pas un goût sucré, comme les pommes de terre ou le pain, constitués en grande partie de sucres longs à «cisailler» par nos enzymes digestives, donc lents à rejoindre la circulation du sang puis les cellules. C'est ainsi que des hordes de médecins diabétologues ont exhorté leurs patients à manger du pain, du riz et des pâtes mais pas de confiture. Seul hic : personne n'avait jamais vérifié que cette jolie théorie sur la vitesse des sucres était avérée. Sauf David Jenkins et Thomas Wolever, deux chercheurs à l'Université de Toronto (faculté de nutrition et de métabolisme - Canada) qui, un beau jour, décident de contrôler la glycémie de quelques personnes 30 minutes après leur avoir fait manger du pain blanc. Surprise ! Leur taux de sucre sanguin est extrêmement élevé alors qu'il est censé rester modéré. Les deux scientifiques commencent alors à évaluer tous les aliments riches en sucres, «lents» ou «rapides», mais aussi la viande, le poisson, l'huile... afin de vérifier leur impact sur la glycémie. Autres très très grosses surprises : les pommes de terre ou le riz se comportent aussi «mal» que le pain blanc ! Ainsi naquit l'index glycémique : l'IG. C'était en 1981, soit il y a 25 ans. 25 ans que l'on continue à conseiller aux diabétiques de manger du pain blanc et des pommes de terre ! 25 ans que sortent des livres, signés d'éminents médecins, perpétuant encore et toujours aujourd'hui la «tradition» et recopiant à l'infini des informations tout simplement fausses, avec une assurance et un aplomb déconcertants. Présentation de l'éditeur

On pourrait parler de «révolution IG» puisque l'Index Glycémique est sans doute la plus grande découverte alimentation-santé de ces 20 dernières années. L'IG, c'est le nouvel outil de mesure, appelé à devenir LA référence pour tous les régimes minceur, mais aussi pour prévenir le diabète et les maladies cardio-vasculaires. Voici enfin ce que tout le monde devrait savoir sur les «bons sucres» et les autres ! Pâtes, riz, pain... non, les sucres lents n'existent pas !

Découvrez dans cet ouvrage, le plus complet et le plus facile à mettre en oeuvre, des révélations santé lues nulle part ailleurs : IG et vision, IG et vieillissement, IG et grossesse...

Inclus : 80 recettes et menus faciles à réaliser, avec le «bon IG» !

Anne Dufour est journaliste.

Elle est l'auteur de nombreux livres sur la santé et la forme, dont :

La révolution des oméga 3, 100 réflexes minceur et Le régime Okinawa (Éd. Leduc.s).

Carole Garnier est journaliste dans un magazine de santé grand public où elle s'occupe de la rubrique nutrition.

Elles ont publié ensemble : Programme brûle-graisses en 30 jours (Éd. Leduc.s). 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.

Download and Read Online Le régime IG Anne Dufour, Carole Garnier #V5DQ6AY4EZT

Lire Le régime IG par Anne Dufour, Carole Garnier pour ebook en ligneLe régime IG 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 Le régime IG par Anne Dufour, Carole Garnier à lire en ligne.Online Le régime IG par Anne Dufour, Carole Garnier ebook Téléchargement PDFLe régime IG par Anne Dufour, Carole Garnier DocLe régime IG par Anne Dufour, Carole Garnier MobipocketLe régime IG par Anne Dufour, Carole Garnier EPub

**V5DQ6AY4EZTV5DQ6AY4EZTV5DQ6AY4EZT**