



ma bible de l'alimentation antidiabète

By Nys, Pierre

LEDUC.S, 2017. Paperback. Condition: NEUF. Que manger quand on est diabétique ? De type 1 ou de type 2 ? Et prédiabétique ? Comment maîtriser sa glycémie pour éviter les problèmes ? Quels sont les aliments "champions", et ceux à éviter ? Ceux qui aident à protéger son cœur, ses yeux, ses reins ? L'alimentation est au centre du traitement du diabète. Car, au-delà des médicaments et de la surveillance de la glycémie, le diabétique - comme tout le monde - mange trois fois par jour avec, à chaque fois, des conséquences sur sa santé. Bénéfiques ou non, selon ses choix ! Cet ouvrage de référence vous donne les clés de l'alimentation idéale : Apprendre à faire ses courses, cuisiner, contrôler l'index glycémique, commander les bons plats au restaurant, utiliser des superfood (aloe vera, spiruline...). Lentilles, fruits rouges, ail, agrumes, riz basmati, soupe, thé, vinaigre. les 30 aliments champions 100 % adaptés aux diabétiques. 4 programmes sur mesure pas à pas pour limiter ses apports en féculents sans avoir faim, perdre du poids grâce au low carb ou (tout nouveau !) au carb cycling (des glucides un jour sur deux), protéger son cœur, bien digérer et chouchouter sa flore intestinale. Des dizaines de questions-réponses...



READ ONLINE
[2.64 MB]

Reviews

I just began looking over this pdf. It is one of the most amazing pdf i have study. I discovered this book from my dad and i recommended this pdf to understand.

-- Merritt Kilback II

Good e book and useful one. I have got read and that i am confident that i will likely to go through once more again later on. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

-- Angela Blick