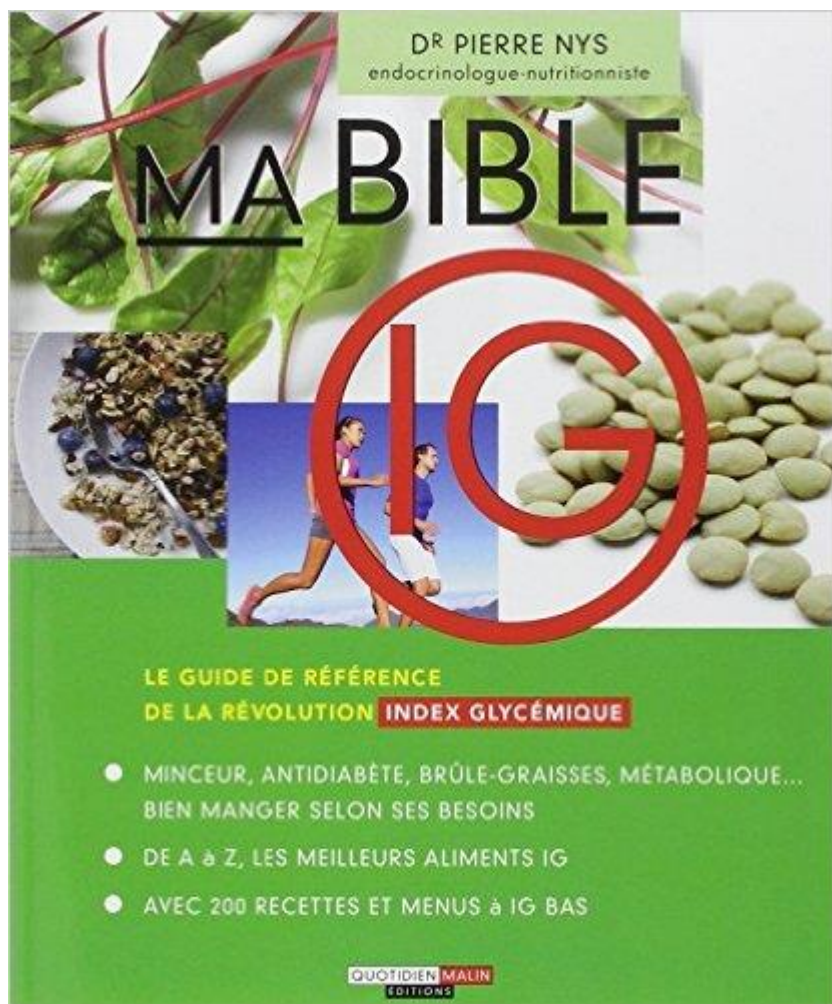


Ma Bible IG

de [Pierre Nys](#)



Biographie de l'auteur

Le Dr Pierre Nys est endocrinologue-nutritionniste, attaché des Hôpitaux de Paris. Il est spécialisé en surpoids, diabète et problèmes de thyroïde. Il est aussi l'auteur du Régime IG Coeur (Quotidien Malin Éditions).

Introduction

L'Index Glycémique est la plus grande découverte alimentation-santé de ces vingt dernières années. L'IG est même devenu LA référence pour tous les régimes minceur, mais aussi pour prévenir le diabète et les maladies cardiaques, bref être en pleine santé !

Au programme :

- Les grands principes de l'IG : une assiette riche en fibres, protéines et bons gras pour contrôler son équilibre hormonal et protéger son coeur, son cerveau, ses yeux...
- Les 35 raisons IG de pratiquer une activité physique.
- De Agar-agar à Yaourt, découvrez les 23 meilleurs aliments IG et comment les préparer.
- Enfants, adultes, femmes enceintes, seniors : à chaque âge ses bienfaits IG.
- Diabète, hypertension, cholestérol, intolérance au gluten... les bénéfices du Régime IG sur la santé, avec 1 journée de menus IG sur mesure pour chaque trouble.
- Comment perdre du poids et pour toujours grâce au régime IG.
- Des astuces et conseils en cuisine pour des repas IG bas, votre liste de courses IG idéale et 200 recettes IG bas rapides et savoureuses.