

IS Antikilos

Anne Dufour, Carole Garnier

IS Antikilos Anne Dufour, Carole Garnier

IS antikilos Anne Dufour et Carole Garnier

Auteurs: Anne Dufour et Carole Garnier

Oui ! Il y a des aliments qui rassasient plus vite que les autres. Découvrez-les avec nous pour mincir sans souffrir de la faim.

Etat : Livre d'occasion en bon état

Format : 19 x 23 cm

Pages : 432

ISBN : 978-2-84899-243-3

Voici enfin le premier guide pratique complet fait pour vous aider à calmer la faim ! Un ouvrage indispensable si vous souhaitez maigrir et garder la ligne, quel que soit le régime suivi. Et même si vous ne suivez pas de régime du tout !

Mais au fait, c'est quoi l'IS ? Tout simplement, l'indice de satiété propre à chaque aliment, à savoir son effet rassasiant qui vous permet, lorsque vous le consommez, de retarder votre envie de manger à nouveau.

Plus l'indice de satiété est élevé, moins vite vous souffrirez de la faim. En effet, les dernières découvertes scientifiques ont révélé qu'à apports caloriques égaux, les aliments ont des capacités rassasiantes différentes : ceux qui renferment le plus de protéines et de fibres sont les plus rassasiants. Bref, pour maigrir, mieux vaut privilégier les aliments qui calent !

Vous ne pouvez pas vous empêcher de grignoter entre les repas ?

Dès que vous réduisez les quantités, votre ventre crie famine ?

Quand arrive l'heure du repas, vous vous ruez sur la nourriture ?

À table, vous mangez même si vous n'avez plus faim ?

Grâce à l'IS (index de satiété), pas besoin de vous priver ni d'avoir faim pour garder la ligne. Choisissez simplement les aliments qui rassasient le mieux, mais attention, tout en apportant le minimum de calories.

Bonne nouvelle : avec les aliments "qui calent" l'humeur se stabilise, on se concentre plus facilement et même, on dort mieux !

Dans cet ouvrage où les témoignages s'égrènent au fil des informations qui brisent bien des idées reçues sur le bi

 [Télécharger IS Antikilos ...pdf](#)

 [Lire en ligne IS Antikilos ...pdf](#)

429 pages

Extrait

L'INDICE DE SATIÉTÉ (IS),

C'EST QUOI ?

COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

LE DÉBUT DE LA FAIM

Manger sert à calmer la faim. Mais aussi à fournir à l'organisme l'énergie (calories) et les matériaux (protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux, polyphénols) dont il a un besoin vital pour se réparer, se protéger, fonctionner.

Cependant, la faim n'est pas seulement mécanique et rationnelle ! On peut aussi avoir faim parce qu'on est stressé, fatigué ou, au contraire, heureux, que l'on s'ennuie, etc. Quelle qu'en soit l'origine, la faim pousse à manger. Et pour cette raison simple, c'est l'ennemi n° 1 des candidats au régime, de tous ceux qui essaient de garder ou de retrouver la ligne. Car tant qu'elle n'est pas apaisée, elle est tyrannique, elle ne lâche pas sa proie. La faim est, de loin, la première raison de l'échec des régimes. Pour s'en convaincre, il suffit d'écouter les témoignages des candidats (malheureux) aux régimes, des médecins nutritionnistes, de voir le succès des médicaments coupe-faim (voir p. 40) ainsi que des compléments alimentaires «modérateurs d'appétit» et autres astuces pour avoir «le ventre plein». Si bien d'autres facteurs jouent des rôles dans le rassasiement, et nous les abordons plus loin, une bonne partie de la réponse se trouve tout simplement dans notre assiette. Nous avons en effet tous remarqué que lorsqu'on mange du pain «blanc» le matin, un vrai creux pousse à avaler une «petite bricole» avant midi. Alors que la même quantité de pain, mais complet cette fois, nous mène jusqu'au déjeuner sans velléité de dévaliser le distributeur automatique de barres chocolatées.

Présentation de l'éditeur

Vous ne pouvez pas vous empêcher de grignoter entre les repas ? Dès que vous réduisez les quantités, votre ventre crie famine ? Quand arrive l'heure du repas, vous vous ruez sur la nourriture ? À table, vous mangez même si vous n'avez plus faim ?

Grâce à l'IS (indice de satiété), pas besoin de vous priver ni d'avoir faim pour garder la ligne. Choisissez simplement les aliments qui rassasient le mieux tout en apportant le minimum de calories. Bonne nouvelle : avec les aliments «qui calent», l'humeur se stabilise, on se concentre plus facilement et même, on dort mieux !

Dans ce livre :

- ° Un test pour découvrir quel type de mangeur vous êtes.
- ° Stratégie «plus jamais faim» au quotidien : les bons réflexes pour dompter sa faim.
- ° À table avec l'IS : 80 menus IS à la maison et au restaurant !
- ° Les 51 meilleures recettes IS : simplissimes, express et délicieuses !
- ° L'IS de chaque aliment disponible, au marché, en magasin spécialisé, au supermarché : plus de 5 000 produits !

Le premier guide pratique complet qui calme la faim ! Un outil indispensable si vous souhaitez maigrir et garder la ligne, quel que soit le régime suivi.

Anne Dufour et Carole Garnier sont journalistes et auteurs de livres à succès aux éditions Leduc.s dont : Le

Régime IG et Agar-agar : la nouvelle arme antkilos. Biographie de l'auteur

Anne Dufour et Carole Garnier sont journalistes et auteurs de livres à succès aux éditions Leduc. s dont : Le Régime IG et Agar-agar : la nouvelle arme antkilos.

Download and Read Online IS Antkilos Anne Dufour, Carole Garnier #0CIGBOMHF21

Lire IS Antikilos par Anne Dufour, Carole Garnier pour ebook en ligneIS Antikilos 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 IS Antikilos par Anne Dufour, Carole Garnier à lire en ligne.Online IS Antikilos par Anne Dufour, Carole Garnier ebook Téléchargement PDFIS Antikilos par Anne Dufour, Carole Garnier DocIS Antikilos par Anne Dufour, Carole Garnier MobipocketIS Antikilos par Anne Dufour, Carole Garnier EPub
0CIGBOMHF210CIGBOMHF210CIGBOMHF21