



Perdre du poids sans s'affamer ni même compter les calories... c'est possible !

Dans ce cahier pratique et ludique, une diététicienne expérimentée vous propose une alternative efficace aux régimes classiques : un programme brûle-graisse qui utilise les index glycémiques (IG) bas !

Avec Mon cahier brûle-graisse :

Vous définissez votre poids idéal grâce à un bilan personnalisé, qui vous permet de vous fixer des objectifs réalistes.

Vous choisissez les meilleurs aliments à IG bas, ceux qui élèvent peu le taux de sucre dans le sang (glycémie) et favorisent le destockage des graisses, pour une perte de poids rapide !

Vous améliorez la qualité de votre alimentation en 4 semaines, en réduisant l'apport énergétique de vos repas et votre consommation de graisses saturées.

Vous mettez en pratique les 10 règles d'or d'un régime brûle-graisse sûr et sain, grâce aux nombreux conseils et menus à IG bas donnés par notre experte.

Vous boostez votre motivation et gérez facilement vos écarts, en notant vos progrès dans le cahier, semaine après semaine.

Marie-Laure André est diététicienne en milieu hospitalier depuis plus de quinze ans. Elle est notamment spécialisée dans la prise en charge nutritionnelle de l'obésité. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages de diététique et de cuisine. Retrouvez la sur son site : www.passionnutrition.com



7,90 € FRANCE TTC

ISBN 978203080014

SOLAR
www.solar.fr

SOLAR
édition

ILLUSTRATION
CAROLINE ANHANG
ANDRÉA MARIE ÈVE

MON CAHIER

BRÛLE-GRASSE

MARIE-LAURE ANDRÉ

PERDEZ DU POIDS AVEC LA
NUTRITION ANTI-CELLULITE !

- ★ Suivez un programme brûle-graisse en 4 semaines
- ★ Perdez vos kilos superflus grâce aux aliments à index glycémique bas
- ★ Réapprenez à manger sain et équilibré

