

Faites votre glucose révolution

La formule scientifique efficace pour perdre du poids et retrouver votre énergie



Auteur : Jessie Inchauspé

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Florence Paban-Lebret

Genre : Pratique, santé et bien-être

Type de police : Luciole

Taille de police : 16

Nombre de pages : 560

EAN : 9791026907916

Prix : 28 €

Date de parution : janvier 2025

Format : 15.6 x 24 x 3.6 cm

Résumé

Agir sur notre courbe glycémique est le geste le plus efficace que nous puissions faire pour notre santé.

Grâce à des conseils nutritionnels faciles et scientifiquement prouvés qui vous permettent de gérer votre glycémie tout en mangeant tout ce que vous aimez, améliorez tous les domaines de votre santé : poids, sommeil, fringales, humeur, énergie, peau, hormones, maladies chroniques, et même les signes de l'âge !

Une révolution pour votre santé qui va vous changer la vie !

Le texte de ce livre est composé en typographie Luciole de taille 16, à l'exception des légendes, réduites à une taille 14 en raison de contraintes techniques liées à l'encombrement des schémas et graphiques.