

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.