



Protéger et soigner sa thyroïde : La révolution du régime Index Glycémique (IG)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Protéger et soigner sa thyroïde : La révolution du régime Index Glycémique (IG)

Pierre Nys

Protéger et soigner sa thyroïde : La révolution du régime Index Glycémique (IG) Pierre Nys

 [Télécharger Protéger et soigner sa thyroïde : La révolution ...pdf](#)

 [Lire en ligne Protéger et soigner sa thyroïde : La révoluti ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Protéger et soigner sa thyroïde : La révolution du régime Index Glycémique (IG) Pierre Nys

256 pages

Présentation de l'éditeur

La thyroïde est une petite glande située à la base du cou. Chef d'orchestre de notre corps, elle contrôle tout, de la silhouette au moral, en passant par les ongles et le foie. Un caprice de sa part, et c'est notre vie quotidienne qui est touchée.

Lorsque la thyroïde s'emball (hyperthyroïdie) ou fonctionne au ralenti (hypothyroïdie), des médicaments sont prescrits pour réguler ce désordre. Mais souvent, certains inconforts subsistent, comme la fatigue, le surpoids ou la constipation. Vous pouvez en venir à bout grâce à un régime qui s'appuie sur certains aliments aux vertus particulières et sur une hygiène de vie spécifique : le Régime IG thyroïde.

Dans ce livre, découvrez :

- Le mode d'emploi de votre thyroïde : comment fonctionne-t-elle, quels sont les moyens de dépister ses dérèglements, quels traitements existent ?
- Les conseils pour prendre soin de votre thyroïde au quotidien : pollution, stress, tabac, produits cosmétiques... adoptez les bons réflexes.
- L'alimentation IG pour équilibrer le fonctionnement thyroïdien : les aliments stars (saumon, citron, yaourt...), ceux que vous devriez limiter (choux, manioc), des recettes sur mesure et un programme de coaching avec des menus personnalisés.

**FATIGUE, CHANGEMENT DE POIDS, TROUBLES DE L'HUMEUR, GONFLEMENT DU COU :
ADOPTÉZ LE RÉGIME IG THYROÏDE !** Biographie de l'auteur

Le Dr Pierre Nys est endocrinologue nutritionniste, attaché des Hôpitaux de Paris.

Download and Read Online Protéger et soigner sa thyroïde : La révolution du régime Index Glycémique (IG)
Pierre Nys #9LAIX1M4R0V

Lire Protéger et soigner sa thyroïde : La révolution du régime Index Glycémique (IG) par Pierre Nys pour ebook en ligne Protéger et soigner sa thyroïde : La révolution du régime Index Glycémique (IG) par Pierre Nys 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 Protéger et soigner sa thyroïde : La révolution du régime Index Glycémique (IG) par Pierre Nys à lire en ligne. Online Protéger et soigner sa thyroïde : La révolution du régime Index Glycémique (IG) par Pierre Nys ebook Téléchargement PDF Protéger et soigner sa thyroïde : La révolution du régime Index Glycémique (IG) par Pierre Nys Doc Protéger et soigner sa thyroïde : La révolution du régime Index Glycémique (IG) par Pierre Nys Mobipocket Protéger et soigner sa thyroïde : La révolution du régime Index Glycémique (IG) par Pierre Nys EPub

9LAIX1M4R0V9LAIX1M4R0V9LAIX1M4R0V