



Helen Foster

DIETA DO BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIOS

Plano nutricional e atividade física para a boa forma

PLANETFORA

Resumo de Dieta do Baixo Índice Glicêmico. Alimentação e Exercícios

O livro traz informações úteis sobre a dieta de baixo índice glicêmico. Indicado para o leitor que quer perder peso rapidamente, com facilidade e segurança. Reúne dados comprovados sobre a prática de exercícios físicos que potencializam os resultados da dieta e oferecem mais energia e vitalidade.

Apresenta ainda um programa alimentar especial para 14 dias, com receitas saborosas e fáceis de preparar e uma tabela do IG para manter o peso e incorporar os pratos com IG baixo às refeições do dia-a-dia.

A dieta baseada no índice glicêmico dos alimentos é a forma mais inovadora e eficiente para entrar em forma de maneira saudável.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)