

PLUS DE
3 MILLIONS
D'EXEMPLAIRES
PARUS DANS
LE MONDE

Professeur Jennie Brand-Miller | Kaye Foster-Powell
Joanna McMillan-Price | Professeur Gérard Slama

UN PROGRAMME EN
12 SEMAINES
POUR PERDRE
DÉFINITIVEMENT
DU POIDS

RÉGIME À FAIBLE
INDEX
GLYCÉMIQUE

MARABOUT

SOMMAIRE

Avant-propos	11
Préface de l'édition française	15
Introduction	17

PARTIE I – Ce que l'on appelle régime à IG bas

Chapitre 1 Poids et alimentation : un véritable dilemme	25
Êtes-vous réellement trop gros(se) ou vous faites-vous de fausses idées ?	26
Pourquoi les régimes traditionnels basés sur la restriction de nourriture sont-ils voués à l'échec ?	29
Combien de kilos pouvez-vous espérer perdre ?	31
QUIZ : combien devez-vous peser pour être en pleine forme ?	33
Vous et votre patrimoine génétique	37
Le choix des aliments a des répercussions sur l'appétit	41
Alimentation et insulino-résistance	43
Pourquoi l'insulino-résistance ne doit-elle pas être prise à la légère ?	45
Toute la vérité sur les glucides	47
Régimes pauvres en graisses ou pauvres en glucides ?	50
Les bienfaits d'une alimentation à IG bas	54
Chapitre 2 L'index glycémique : un outil puissant au service de la diététique	57
La vitesse de digestion : un élément déterminant pour comprendre ce qu'est l'IG	60
Perdre du poids grâce aux glucides à IG bas	62
Surmonter sa faim	63
Les aliments à IG bas favorisent l'élimination de la graisse	66
Alimentation à IG bas et préservation du capital santé	70

Les bienfaits à long terme d'une alimentation à IG bas	72
Les glucides agissent positivement sur l'humeur et le cerveau	73
Les régimes pauvres en glucides et la cétose : ce que vous devez savoir	75
Combien de glucides ?	77
Les sept règles d'or de notre régime à IG bas	78
Chapitre 3 Et l'exercice physique dans tout ça ?	99
Les bienfaits de l'exercice physique	99
Ce que vous devez savoir avant de commencer notre Plan d'action	101

PARTIE II – Un Plan d'action de 12 semaines

Chapitre 4 Ce que nous entendons par Plan d'action	105
Le régime alimentaire	106
Les exercices physiques	115
Semaine 1	121
Semaine 2	133
Semaine 3	145
Semaine 4	157
Semaine 5	169
Semaine 6	181
Semaine 7	195
Semaine 8	207
Semaine 9	219
Semaine 10	233
Semaine 11	247
Semaine 12	257

PARTIE III – Un régime pour la vie

Chapitre 5 Ne pas regrossir mais stabiliser son poids	271
Comment construire un régime adapté pour maintenir son poids	275

Bien commencer sa journée	278
Bien manger le week-end et pendant les vacances	286
Manger des plats à IG bas même hors de chez soi	289
Trouver les aliments à IG bas figurant sur le menu	292
Ne pas perdre ses bonnes habitudes lors d'un voyage d'affaires	297
Comment gérer son stress autrement qu'en se ruant sur la nourriture ?	299
Le syndrome de l'alimentation nocturne	303
Chapitre 6 Ce que vous devez faire : vous dépenser physiquement	307
À chacun(e) ses exercices	312
Choisir un sport ou une activité physique	317
Utiliser un podomètre	323
S'inscrire dans un club de remise en forme	325
Faire appel à un entraîneur particulier	325
Donner le bon exemple à ses enfants	326
Combien de temps dédier aux activités physiques	328
Chapitre 7 Ce que vous pouvez faire en plus – les deux derniers outils cachés dans la boîte à outils	329
Trouver un bon diététicien	329
Trouver un bon entraîneur particulier	330
Que penser des traitements alternatifs ?	334
À l'heure du bilan	338
 <i>PARTIE IV – Recettes à IG bas</i>	
Informations nutritionnelles	343
Petits déjeuners, brunchs et déjeuners légers	345
Dîners	361
Collations et petits plaisirs	373

PARTIE V – IG : Tableau récapitulatif

Comment utiliser le tableau ci-après	387
Quelques valeurs nutritionnelles concernant des produits fabriqués et commercialisés en France	421
Alimentation, activités (exercices physiques, télévision)	426
Aliments à IG bas et poids	429
Remerciements	433
Index	437