

## Le régime IG (Index Glycémique)

La méthode consiste à distinguer les bons et les mauvais glucides grâce à l'index glycémique (IG). On mesure ainsi l'impact d'un aliment sur la glycémie, c'est à dire le taux de sucre dans le sang. Pour mincir, il faut sélectionner des aliments à IG bas.

Les avantages

Il s'agit d'un régime peu restrictif . La méthode se base davantage sur un changement de comportement alimentaire que sur un comptage systématique des calories. on mincit sur le long terme.

Les inconvénients Les résultats ne sont pas toujours rapides mais se font sur du long terme. Il est un peu contraignant à la longue.