

Contenu.

5 CHAPITRES

-
- | | | | |
|---|---|----|----|
| 01 | La Tasse dans Votre Main Est Sûr | CH | P. |
| LE CAFÉ ET LE THÉ — CINQ TASSES DE TOUS LES JOURS QUE DE LAISSER VOTRE COMPTEUR EXACTEMENT OÙ ILS L'ONT TROUVÉ. | | | |
-
- | | | | |
|--|---|----|-------|
| 02 | Quand Vous Voulez Quelque Chose De Froid et Pétillante | CH | P. 16 |
| >FOUR FIZZY POURS THAT HISS AND SPARKLE WITHOUT EVER TOUCHING YOUR NUMBER. | | | |
-
- | | | | |
|--|--|----|-------|
| 03 | <Crémeux, Savoureux et Toujours à Plat | CH | P. 26 |
| SIX VERSE DANS LE FRIGO ET GARDE-MANGER QUI REMPLISSENT L'ÉCART ENTRE LES REPAS, SANS BOUGER LE N E E D L E. | | | |
-
- | | | | |
|---|--|----|----|
| 04 | Oui, Vous Pouvez Avoir un Verre | CH | P. |
| POURQUOI UN SÈCHE VERRE AVEC LE DÎNER EST LE MOTIF DE LA LES DONNÉES AIME — ET LA FAÇON DE LE VERSER. | | | |
-
- | | | | |
|---|---|----|-------|
| 05 | Les Trois Qui se battent pour Vous | CH | P. 49 |
| PAS JUSTE À PLAT — TROIS CHARGEURS QUE VOTRE COUP DE POUCE NUMÉRO DE L'AUTRE FAÇON. | | | |
-

THE 21 BOISSONS QUE VOUS POUVEZ DÉGUSTER PENDANT QUE VOTRE GLUCOMÈTRE RESTE PLAT

Café, thé, soda, même
un verre de vin – plus
les 3 qui font *réellement*
baisser votre chiffre.



La Tasse dans Votre Main Est Sûr.

Il y a une petite hésitation qui s'installe sur une personne la première fois qu'ils soulever une tasse de café après le mot le diabète entre dans leur vie comme si la tasse elle-même peut les donner. Il ne sera pas. Pas celui-ci.



le diagnostic arrive avec une liste, et la plupart de la liste est le mot non. Pas de du pain. Pas de dessert. Pas de deuxième fois. Quelque part dans le shuffle calme hypothèse prend le dessus — que le plaisir est désormais suspect, que les sûr est de se cantonner à un verre d'eau et y rester. Les gens font exactement qu'. Ils sont assis à la table avec de l'eau alors que tout le monde autour d'eux a quelque chose avec de la couleur et de la chaleur dans le verre, et ils se disent que c'est la prix d'en être responsables.

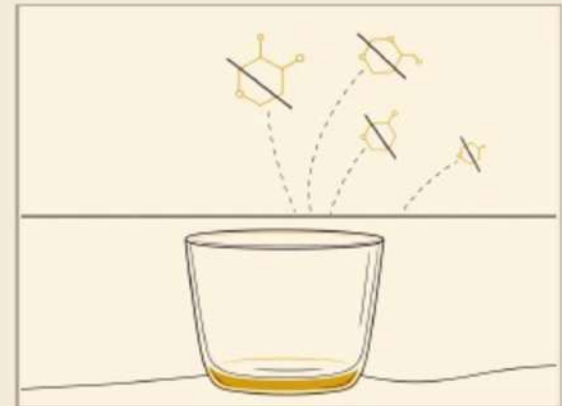
Il n'est pas. Ce court livre n'existe pour le prouver, un verre à la fois.

Ici, c'est le soulagement, a déclaré clairement à l'avant: une longue liste d'ordinaire, tous les jours des boissons — café, thé, soda, eau gazeuse, même un verre de vin avec le dîner — jamais pose un doigt sur votre taux de sucre sanguin. Vingt-et-un d'entre eux, en fait. Et trois ne sont pas il suffit de laisser votre numéro seuls; ils pousser doucement vers le bas. Vous n'avez pas à boire de l'eau pour le reste de votre vie. Vous ne l'avez jamais fait. Gardez cette liste close sur l' réfrigérateur, dans votre téléphone — et la prochaine fois que quelqu'un vous tend un menu, vous aurez savoir exactement ce qui est le vôtre.

"Vous n'avez pas à boire de l'eau pour le reste de votre vie. Vous ne l'avez jamais fait."

LE MOTEUR SOUS CHAQUE PLAT VERRE

Le tout repose sur une seule et même règle, et une fois qu'il clics, vous pouvez pratiquement lire une carte des boissons comme un compteur. Vos compteurs de glucose réagit à une chose: le glucose, le sucre que les glucides pauses en bas, dans. Pas de sucre, pas de glucides de charge. Pas de les glucides de charge, rien pour le compteur à monter sur. C'est le moteur dans chaque plat en verre ces pages. Une boisson sans sucre et sans réel les glucides n'a rien à main de votre circulation sanguine, de sorte que l'aiguille reste exactement où il est a été.



LA RÈGLE

Le compteur réagit à une chose: le glucose. Pas de glucides de charge ne signifie rien pour l'aiguille pour le monter.

Un honnête distinction avant de nous verser quoi que ce soit. Si vous avez travaillé par le biais de la matin protocole, vous savez que votre premier repas de la journée, quelque chose de spécial — il permet à votre corps de la sensibilité à l'insuline pour les prochaines vingt-quatre heures ou si, comme tourner un cadran de thermostat et de s'éloigner. Les boissons dans ce livre n'est pas le faire, et ils ne sont pas en train de. Leur travail est plus simple et tout aussi précieux: à balade le long de votre journée sans interruption. Ils maintenez l'appareil immobile. Ils ne pas réinitialiser la numérotation, le petit déjeuner déjà traités qu'ils refusent simplement de annuler son bon travail. Pensez à eux comme l'entreprise vous tenir entre les repas. Facile d'entreprise qui n'a jamais fait une scène.

— BOIRE DE L'#01 — CAFÉ NOIR

PLAT · ZÉRO MONTÉE

Café Noir.

Le café noir est le saint patron de la télévision

boissons. Un tasse de café avec rien dans il contient pratiquement pas de sucre et pas de glucides — un erreur d'arrondi, calorie-wise. Verser, buvez de l'eau, vérifiez votre compteur d'une heure plus tard, et le nombre seront assis exactement où il était. Il est tout simplement rien dans la tasse à réagir.



SAINT PATRON

Rien dans la tasse
le compteur de réagir à
— vérifier une heure
de plus, et le nombre
n'a pas bougé.

Ce qui est tranquillement remarquable, c'est que le café peut-être faire plus que la garde de ses propre entreprise. Lorsque les chercheurs ont suivi de grands groupes de personnes sur de nombreuses ans, les buveurs de café ont tendance à développer un diabète de type 2 en bas les taux que les gens qui l'ignorer. La tendance montre une fois de plus et encore une fois, à travers les pays et les populations, et qu'il détient pour le café décaféiné trop — ce qui nous dit que c' ce n'est pas seulement la caféine. Café transporte un ensemble de composés végétaux qui semblent à l'appui de la façon dont le corps traite de sucre.

UN HONNÊTE NOTE DE BAS DE PAGE

L'honnêteté des questions ici, si. C'est un association, pas une prescription. Personne ne devrait commencer à pilonner espresso comme si c'était de la médecine, et une tasse de ne pas annuler une rude repas. Mais c'est un vraiment rassurant chose à savoir: le café vous aimez déjà, si quoi que ce soit, tranquillement sur votre côté. Le seul moyen de ruiner c'est pour traiter de la tasse, comme un vaisseau vide en attente pour le sucre. Garder noir ou continuez à lire, car la prochaine page les poignées de la crème.

*"Le café
vous avez déjà
l'amour est, si
quoi que ce soit,
tranquillement sur
de votre côté."*

WATCH - OUT

Le seul moyen de ruiner le café noir est à traiter la tasse comme un vide navire en attente pour le sucre.

BOIRE DE L' #02 - CAFÉ AVEC
UN SOUPÇON DE C R E A M

PLAT · GRAISSE, PAS
S U G A R

Café avec de la Crème.

Tout le monde ne boit noir, et vous n'avez pas d'. Une touche de la vraie crème ou moitié-moitié est presque entièrement de la graisse avec seulement une trace de glucides — une cuillère à soupe porte bien en vertu de un gramme de sucre. Ce n'est pas suffisant pour déplacer le de l'aiguille, et la graisse ralentit les choses plutôt que de les accélérant. Alléger votre tasse confortable à l'ombre de caramel et de votre compteur de pas avis.



L'OMBRE DE CARMEL

Une cuillère à soupe de la crème est bien en vertu d'un gramme de sucre et la graisse ralentit les choses en bas plutôt que de en les accélérant.

Le piège n'est pas les produits laitiers. C'est la bouteille à l'habiller pour ressembler à des produits laitiers. Aromatisé "blanchisseurs" — le français de la vanille, de la noisette, de la saison de la citrouille sont surtout le sucre et l'huile avec un peu de saveur, et une seule portion peut masquer les cinq grammes de sucre ou plus. Presque personne ne s'arrête à une portion. Deux longues glugs dans une grande tasse de voyage, et vous avez adouci votre café comme un soda avant de vous avez soutenu de l'allée. Il en va de même pour les sirops aromatisés et que peu de miel de gens s'imaginent est "assez naturel" pour être sûr.

UNE LIGNE À GARDER DANS VOTRE TÊTE

La règle est donc assez court pour garder dans votre tête: non sucrés et gras est beau, tout doux est la ligne à ne pas franchir. De la vraie crème, ensemble lait, moitié-moitié — pour ceux avec un clair conscience. La bouteille qui promet dessert votre café est le seul à laisser sur l'étagère.

*"Non sucré
la graisse est
très bien, rien
douce est la
ligne vous n'avez
pas de la croix."*

5g+

SUCRE CACHÉ DANS
UNE PORTION DE
AROMATISÉ "CREAMER"

— BOIRE DE L' #03 —ESPRESSO ET L'AMERICANO

PLAT • GRAS VERSER

Espresso & l'Americano.

Si vous aimez votre café plus audacieux, l'espresso est un cadeau. C'est rien, mais le café moulu finement et chaud l'eau comprimée sous pression — pas de sucre, pas de glucides, une petite pour avec un grand de la personnalité. Un Americano, c'est que même coup desserrer avec de l'eau chaude vers quelque chose de plus une coupe régulière. Les deux sont à plat comme une table, et les deux portent le même sympathique café composés comme un goutte à goutte de la coupe, juste un plus concentrée sip.



FLAT AS A
TABLETOP

Juste un café et chaud
de l'eau sous pression
— un petit pour avec un
une grande personnalité et
zéro du compteur.

Le danger n'a jamais été l'espresso. C'est tout le café des tas sur le dessus de cela. Moka espresso est plus du sirop de chocolat, plus sucré lait facilement quarante grammes de sucre dans un milieu, qui est-à-dire un dessert dans une tasse de papier. Aromatisé café au lait, caramel rien, et le jovial offre de "juste un peu de vanille" sont tous le sucre des systèmes de prestation de porter un café costume. Le barista n'essaie pas de vous faire du mal; le menu est tout simplement construit autour de douceur.

AFIN DE QUELQU'UN QUI SAIT

Afin de quelqu'un qui sait faire la différence. Un double espresso, un Americano avec une touche de de la crème, une simple latte si vous voulez que le lait de ces vous garder fermement dans le territoire de plaine. Laisser les sirops pour quelqu'un dont le pancréas ne paye pas attention.

*"Laissez-le
sirops pour
quelqu'un
dont
pancréas
n'est pas payant
attention."*

40g

LE SUCRE EN
MOYEN MOKA — UN
LE DESSERT DANS UN
TASSE DE PAPIER

— BOIRE DE L#04 — NOIR NON SUCRÉ THÉ GLACÉ À PLAT • TOUS LES APRÈS-MIDI

Thé Glacé Non Sucré.

Thé gagnesaplaceàcôtéducafésurlequotidien roster. Infusé de thé noir, vert, oolong, il peu importe pour notre propos est qu' laisse tremper dans l'eau chaude, et avec rien ajouté ça porte pas de charge en glucose à tous. Chaud dans le le matin, versé sur de la glace dans l'après-midi, il reste compteur-neutre de toute façon.



COMPTEUR-NEUTRE

Laisse macérer dans l'chaude l'eau de transporter des charge en glucose à tous — chaud le matin, sur de la glace dans la l'après-midi.

Le coupable, surtout au-dessous de la ligne Mason-Dixon, n'est-ce pas le thé. C'est le sucré. Le sud de thé sucré est brassée avec du sucre dissous directement dans le liquide chaud, où il disparaît de la vue, mais pas à partir de votre circulation sanguine, et un seul haut restaurant le verre peut transporter trente, quarante, cinquante grammes de sucre. Elle a un goût de l'été et se lit comme une canette de soda. La serveuse ne serez pas vous mettre en garde, parce que pour lui c'est juste du thé glacé.

LE CORRECTIF NE COÛTE RIEN

Le correctif ne coûte rien. Brasser une cruche forte, chill vers le bas, et de le boire sans sucre avec un coin de citron pour la luminosité — que les agrumes squeeze même glisse un faible, libre note de l'acide dans le verre. C'est un après-midi verser, vous pouvez le remplir sans la deuxième pensée, le genre de boisson qui rend une journée chaude se sentir manipulé. Lorsque vous commandez, il y a deux mots de vous garder en sécurité: "unsweet, s'il vous plaît."

*"Lorsque vous
l'ordre,
deux mots
vous garder
coffre-fort:
'unsweet,
s'il vous plaît."*

30-
50g

LE SUCRE CACHÉ DANS
UN GRAND VERRE
DU SUD
THÉ SUCRÉ

— BOIRE DE L'05 — TISANES

PLAT • RITUEL DU SOIR

Tisanes.

Lors de la première mi-djete que vous préférez pas la chasse dormir à l'abri avec de la caféine, des tisanes étape. Menthe poivrée, camomille, thé rooibos — ces ne sont pas vraiment du thé à la botanique sens; ils sont les herbes séchées et fleurs ancré dans ce que les montants doucement avec de l'eau aromatisée. Pas de sucre, pas de la caféine, rien du tout pour le compteur à lire. Un tasse de camomille, à neuf heures est d'environ comme plat comme une boisson pouvez obtenir.



COMME PLAT, COMME
IL G E S T

Pas de sucre, pas de
caféine, de rien pour le
compteur à la lecture de la
camomille à neuf heures
est sur les plats comme
une boire peut obtenir.

Qui rend le choix naturel pour les soirées, quand vous le voulez le rituel de la chaud mug — l'écharpe de deux mains autour d'elle, la lenteur de quelques minutes, de faire rien — sans le buzz qui vous permet de rester à regarder le plafond. La menthe poivrée s'installe un estomac plein après le dîner. Le Rooibos est une ronde, presque à la vanille sucrée de la saveur sans sucre derrière elle. La camomille est l'ancien fiable pour l'enroulement vers le bas.

UNE PETITE ATTENTION

Une petite attention vit dans la bouteille allée et parmi les "fruits" des mélanges. Une bouteille marquée à base de plantes le thé sur un dépanneur plateau est souvent sucré dans un soda, et certains fruits mélanges ajouter le sucre pour renforcer la saveur. Lâche feuille ou un simple sac, imprégnée à la maison et à gauche non sucré, des séjours à plat à chaque fois. Lire la étiquette et vous ne serez jamais pris au dépourvu.

*"Feuilles de
ou une plaine
sac, imprégnée
à la maison et
de gauche non
sucré, reste à
plat chaque
fois."*

LABELCHECK

Mis en
bouteille "tisane" est
souvent sucré dans un
de soude, et certains
fruits avant de mélanges d'ajouter
le sucre à l' de la saveur.

Quand Vous Voulez Quelque Chose De Froid et Pétillant.

*Le sifflement de l'ouverture est l'un des grands de petits
les plaisirs d'une chaude après-midi. La bonne nouvelle est
que le son lui-même n'a jamais été le problème, seulement
de ce que une conserve de choisir d'effectuer.*



T ENTREPRISEil fizzy allée semble, au premier coup d'oeil, comme en territoire ennemi. Les lignes de brillants des canettes, la plupart d'entre eux emballés avec du sucre, l'ensemble de la section pratiquement fredonner avec les choses que vous avez passé des années à être dit de l'éviter. Mais l'les bulles elles-mêmes n'ont jamais été le problème. La carbonatation est seulement de gaz dissous dans l'eau; il n'a pas de calories, sans sucre, et aucun effet sur votre taux de sucre sanguin que ce soit. Le fizz est innocent. C'est seulement à ce que des promenades le long de la côté de la fizz qui ne les dégâts. Une fois que vous apprendre à séparer les bulles de l'édulcorant, le froid et pétillante allée s'avère être plein de boissons, que vous pouvez atteindre pour librement — sur une chaude après-midi, lors d'une fête, sans une seconde pensée. La seule vraie compétence l'ensemble de la section demande de vous, c'est la capacité à lire une étiquette, et vous aurez que en bas de froid d'ici à la fin de ce court chapitre.

"Le fizz est innocent. C'est seulement à ce que des promenades le long de à côté de la fizz qui fait le plus de dégâts."

L'UNE DES COMPÉTENCES

Tout dans ce chapitre se résume à la lecture d'une étiquette. Les bulles sont gratuits. Les édulcorants sont le bilan et le bilan est toujours imprimé en petits caractères.

BOIRE DE L#06 • RHUME ET PÉTILLANTE

ZÉRO SUCRE • PLAT COMPTEUR

Le Régime Alimentaire De Soude.



Commençons par l'une des personnes les plus peur d'admettre qu'ils veulent. Régulièrement canette de cola porte autour de trente-neuf grammes de sucre — environ dix les cuillères à café, le type de charge qui envoie un mètre l'un de l'escalade en quelques minutes. Alimentation soda porte pas de lui. Sans sucre, édulcorants livrer le goût sucré sans glucides à tous, ce qui signifie il n'y a rien dans la boîte de votre sang sucre pour vous inscrire. Son effet sur le compteur, pour des raisons pratiques, zéro. Crack un ouvert, boire de l'ensemble de la chose, et le nombre ne bouge pas.

—BOIRE DE L' #06 • LA POURSUITE DE L'

Les gens s'inquiètent au sujet de régime alimentaire de soude, et l'inquiétude a été étudié. Lorsque ont suivi le régime alimentaire-les buveurs de soda dans la longue Cœur Solide étude, ils ne la trouvent pas lié à un risque plus élevé de diabète. Il y a beaucoup de bruit en ligne sur les édulcorants et de l'intestin, beaucoup plus de chaleur que de lumière, et ce petit livre n'est pas le lieu de plaider, c'. Voici le propre, honnête lire: le régime alimentaire de soude est de la soude, vous pouvez avoir. Ce n'est pas un tonique de santé, et personne ne suggère que vous vivre sur elle. Mais comme un échange pour la dix-cuillère à café de sucre à la bombe dans l'ordinaire peut, c'est un véritable soupape de décharge — froid, de pétillant, de familier plaisir qui laisse votre mètre de plat. Si un cola à un barbecue est ce qui vous empêche de se sentir privé, verser sans culpabilité.

"Soda est de la soude, vous pouvez avoir."

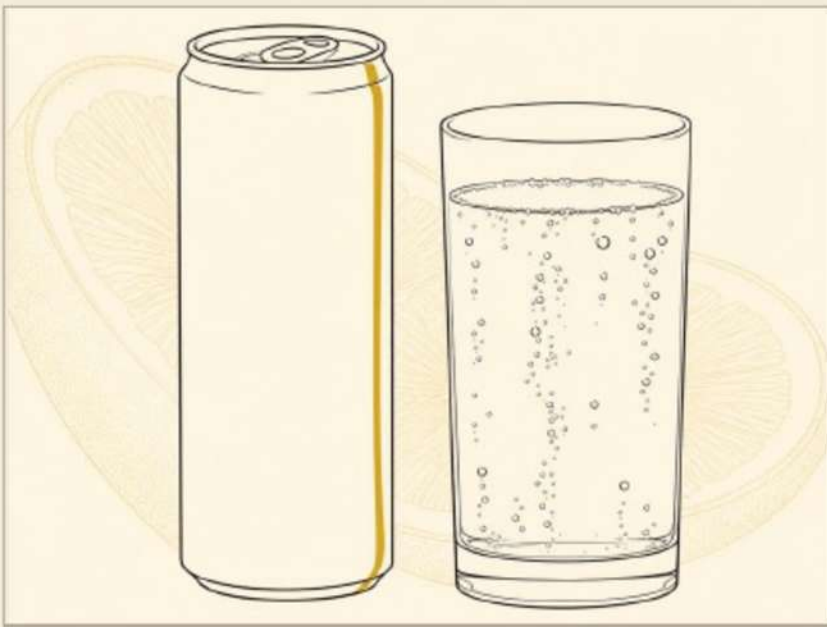
CE QUE LES DONNÉES LE DIT

La longue Cœur Solide étude a permis de suivre le régime alimentaire-les buveurs de soda et n'a pas trouvé l'habitude liée à un risque plus élevé de diabète. Comme un swap pour la dix-cuillère à café de sucre à la bombe, c'est un véritable soupape de décharge.

— BOIRE DE L'#07 • RHUME ET PÉTILLANTE

PAS DE SUCRE • PAS DE PIC

Zéro Sucre Pétillant De l'eau.



CE QUI EST DANS LA BOÎTE

Rien, mais de l'eau gazeuse et un murmure de l'arôme naturel de l'essence. La chaux goût arôme de faire le travailler votre langue s'attend à sucre n'.

Si vous préférez ignorer les édulcorants entièrement, la pétillante eau étagère est votre ami. Le LaCroix-style de boîtes de conserve — et la douzaine de marques qui les suivait — sont rien d'autre que de l'eau gazeuse et un murmure de l'arôme naturel de l'essence. Pas de de sucre, pas de glucides, pas de pic de. Ils ont un goût un peu de citron ou de pamplemousse ou de berry sans contenant, qui sonne comme un truc jusqu'à ce que vous vous rendez compte c'est juste l'arôme de faire le travail de votre langue s'attend à sucre pour le faire.

— BOIRE DE L' #07 · LA POURSUITE DE L'

C'est, mains vers le bas, le moyen le plus facile de s'éloigner d'un régulier-soda habitude sans abandonner la partie que vous avez fait manquer: le froid, le pétillant, le rituel de l'ouverture d'un peut. Beaucoup de gens qui pensaient qu'ils étaient accros à la cola découvrir ils étaient pour la plupart accroché sur les bulles. Il y a un mur entier de ces maintenant agrumes, fruits rouges, concombre, même cola saveur — de sorte que la variété seul peut transporter vous pendant des semaines sans ennui. Garder un peu de froid et de la soif a quelque part inoffensif pour aller.

"Beaucoup de gens qui pensaient qu'ils étaient accros sur cola découvrir qu'ils étaient pour la plupart accroché sur des bulles."

Une étiquette de vérifier vous tient hors de l'ennui: "de l'eau pétillante" et "mousseux jus" sont totalement différents des animaux. Mousseux jus, et la version avec le sucre ajouté pour la douceur, appartient en retour à la fortification de l'colonne. La plaine de trucs la peut que les listes de l'eau gazeuse et l'arôme naturel et quasiment rien d'autre — est le seul qui reste à plat.

— BOIRE DE L'08 • RHUME ET PÉTILLANTE

LES PLUS LIBRES DE VERSER

Seltzer avec du Citron ou du La chaux.



CE QUI EST DANS LE VERRE

De l'eau gazeuse, l'arrêt complet — pas de sucre, pas de saveur essence. Une offre de reprise de la chaux ajoute une légère touche de diététique de l'acide et des promenades le long de pour gratuit.

Plus simple encore est de seltz ou soda club, qui est aussi libre à verser comme il en existe. C'est de l'eau gazeuse, l'arrêt complet — pas de sucre, pas de goût essence, rien. Le compteur reste parfaitement immobile. Une de jus de citron frais ou de la chaux tourne sévère à rafraîchissant et, petit bonus, ajoute une légère touche de diététique de l'acide à l' de verre de la même douceur de l'acide effet qui ne vous favorise d'ailleurs, juste ici l'équitation le long pour le coût d'un demi-citron.

—BOIRE DE L' #08 • LA POURSUITE DE L'

Ne pas sous-estimer la quantité de la présentation lorsque vous êtes à
le tableau n'est pas potable. Versez votre eau de seltz avec de la chaux dans un bon verre
de vin, ou un gobelet avec une bonne cale sur la jante, et il cesse de se sentir comme une
consolation prix. Il ressemble à un cocktail. Lors d'un dîner ou d'un mariage, d'un grand
verre habillé de cette façon, vous permet de tenir quelque chose qui ressemble à un le
traiter, de pain grillé avec tout le monde, et de conserver votre numéro de téléphone exactement
où vous le souhaitez. La saveur est lumineux, le coût n'est rien, et les fizz fait le reste.

*"Il cesse de se sentir comme un prix de
consolation. Il ressemble à un cocktail."*

LA VERRERIE TRUC

Un bon verre de vin avec un bon coin sur la jante permet de pain grillé avec
tout le monde, tenir quelque chose qui se sent comme une partie de plaisir, et
de conserver votre numéro de téléphone exactement où vous le voulez.

— BOIRE DE L#09 • RHUME ET PÉTILLANTE

HYDRATE • PAS DE PIC

Sans Sucre Électrolyte Des boissons.



POURQUOI ÉLECTROLYTES

Le Sodium et le potassium sont ce que votre corps jette quand il sue ou est faible. Le classique des boissons pour sportifs la contrebande dans une canette de soda à la valeur de sucre pour les réaliser.

Il y a des jours où l'eau ordinaire n'est pas assez — un torride après-midi dans la cour, une longue marche qui se transforme en un sweat, un léger bug de l'estomac que les feuilles vous essorée. C'est ce que les électrolytes sont: le sodium et le potassium votre corps jette quand il sue ou est faible. Le problème avec le classique les boissons pour sportifs est qu'ils en contrebande dans une canette de soda à la valeur de sucre pour réaliser ces les minéraux. Une bouteille peut contenir une trentaine de grammes, ce qui est le contraire de ce que vous êtes après.

—BOIRE DE L' #09 • LA POURSUITE DE L'

Le correctif est le sucre-version gratuite. L'électrolyte comprimés, poudres, et zéro sucre l'hydratation des mélanges de livrer le même sodium et de potassium, sans le glucose de la charge, de sorte que vous réhydrater sans l'épi. Déposez un comprimé dans un verre d'eau après la tonte de la pelouse et vous avez remplacé ce que vous avez perdu et vous n'en n'a pas. C'est aussi une chose intelligente à garder sous la main pour les petits-enfants de soccer après-midi ou une longue route, quand un sucrées, des boissons pour sportifs est l'erreur facile à atteindre.

"Vous avez remplacé ce que vous avez perdu et rien vous n'avez pas."

Le seul hic, c'est le même cours d'exécution à travers l'ensemble de ce chapitre: lire la de l'étiquette et de regarder pour les "sans sucre ajouté" ou "zéro sucre". L'régulièrement des boissons pour sportifs s'asseoir juste à côté de la sucre-libres sur le plateau, dans la quasi-identiques bouteilles, et la seule façon de les différencier est la copie fine. Trouver le zéro sucre ligne et chaud jours sont traitées.

Crémeux, Savoureux, et Toujours à Plat.

*Quelque part autour de quatre dans l'après-midi le qu
s'arrête de assez. Vous ne voulez pas de repas que vous
souhaitez quelque chose avec un peu de corps à elle, au
chaud ou à la crème ou de la sarriette, de vous
transporter pour le dîner. Voici une étagère entière de c'.*



voici une heure donnée, en général, au milieu de l'après-midi, lors de la plaine de l'eau ne fait pas. Vous n'êtes pas assez faim pour un repas, et de soif dans le sens ordinaire du terme. Vous voulez quelque chose avec un peu de corps: à la crème, ou chaud, ou salées, pour vous transporter à travers l'espace de dîner sans éclairage de votre compteur. Pour beaucoup de gens c'est exactement là où prudent de manger tranquillement tombe à l'eau. L' réponses évidentes qui présentent eux-mêmes — un sweet latte à partir du disque- grâce à, une barre de céréales à partir du tiroir de bureau, un grand verre de jus d'orange le réfrigérateur — tous envoyer le numéro de l'escalade, et la déception qui peut démêler une journée entière de la discipline.

"Vous voulez quelque chose avec un peu de corps: crémeux, ou chaud, ou salées, pour vous transporter à travers l'espace de dîner sans éclairage votre compteur."

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Le milieu de l'après-midi stretch est là le plus grand soin les mangeurs de slip — pas de faim, mais l'ennui avec de l'eau. Un verre avec corps est le correctif.

TROIS MOTS QUI LIENT L'ÉTAGÈRE ENSEMBLE

Les boissons dans ce chapitre est la meilleure réponse. Ils apportent une réelle substance sans le sucre, ils combler l'écart et de laisser le compteur exactement là où il était. Une seule règle lie tous ensemble, et il se résume à trois mots, vous verrez encore et encore sur ces pages: non sucré, faible en sodium, et le petit verre. Obtenir ces trois droit et tous les boire ici reste doux. Obtenez de l'imprudente avec eux et que la même boissons la dérive des ennuis. Gardez à l'esprit, et l réfrigérateur et garde-manger à son tour d'être un beaucoup plus généreux lieu que le diagnostic qui vous a amené à croire.



"Non sucré, faible en sodium, et le petit verre — obtenir ces trois la droite et tous les boire ici reste doux."

— BOIRE DE L'#10 • LAIT VÉGÉTAL

~1g CARB • * non SUCRÉ

D'Amande Non Sucré Lait.



LE NOMBRE

Souvent seulement 1g de glucides par tasse
— surtout de l'eau avec un peu d'amandes moulues et une touche de gras.

Non sucré lait d'amande s'est discrètement devenue la valeur par défaut de l'usine de lait dans un grand nombre de les cuisines, et pour le sucre de sang c'est un calme gagner, à condition que vous prenez le droit la boîte en carton. Non sucré lait d'amande contient presque pas de glucides à tous, souvent un seul gramme par tasse. C'est principalement de l'eau avec un peu d'amandes moulues et une touche de graisse, ce qui est exactement pourquoi il reste à plat si vous éclabousser dans le café, le verser sur un bol de quelque chose, ou l'utiliser comme faible en calories de base pour un shake. Buvez un grand verre sur son propre et le mètre à peine inscrit que rien qui s'est passé.

LIRE UN MOT SUR LA BOÎTE

Le hic, c'est assis juste à côté d'elle, presque à l'identique carton, souvent pour la même prix. Sucré lait d'amande — "l'original" qui ne veut pas dire sans sucre, et la vanille, en particulier, a eu le sucre remuée, souvent quinze grammes ou plus par tasse. C'est toute la différence entre un plat en verre et d'un dopage de l'un, et il tourne sur un seul mot sur l'étiquette. Donc lorsque vous êtes debout dans les produits laitiers alternative allée louche à quatre cartons qui ressemblent à des quadruplés, lire pour le "non sucré" et laisser écraser tout le reste de l'emballage est de la vantardise. Non sucré d'origine, ou non sucré à la vanille si vous aimez un peu de parfum, sans le sucre, les deux sont vos cartons. Le reste peut rester sur l'étagère.

"Lire pour les" sans sucre " et laisser écraser tout le reste de l'emballage est de la vantardise a propos de".

PIÈGE À POINTES

Sucré "original" et la vanille cartons peuvent transporter 15g+ de l'ajout de sucre par tasse — toute la différence entre le plat et l'escalade.

BOIRE DE L'#11 · LAIT VÉGÉTAL

~7 g de PROTÉINES · non SUCRÉ

Non Sucré Lait De Soja.



POURQUOI IL EST TITULAIRE D'

Environ 7 g de protéines
par tasse tampons de l'
de glucides et de
permet de lisser la
courbe — plus d'amande,
de l'avoine ou du riz.

Le lait de soja est la plus consistants, cousin dans l'usine de lait de la famille, et qu'il apporte quelque chose les autres n'ont pas: des protéines, environ sept grammes dans une tasse, ce qui est plus que d'amande, d'avoine, de riz ou de lait peut gérer. Cette protéine n'véritable travail ici. Il les tampons de la modeste quantité de glucides du lait de soja, porte naturellement, le ralentissement de son entrée dans la circulation sanguine de sorte que le boire de petites gorgées doucement au lieu de pousser la compteur vers le haut. Lorsque le lait d'amande est à peine y et liquide, le lait de soja a assez de substance pour se sentir comme un réel boire, bon café, bon doucement réchauffé par une froide soirée, bonne directement à partir de la vitre.

UNE CONSTANT POUR, NON PAS UN PIC DANS LE DÉGUISEMENT

Il est vrai que le lait de soja comporte un peu plus de glucides que le lait d'amande, et c'est bon à savoir. Mais la protéine en grande partie qui gagne sa vie par le lissage de la courbe, donc non sucré verre se comporte lui-même. C'est une constante, la satisfaction de verser plutôt que d'un pic dans le déguisement.

Et, de façon prévisible par moment, toute la question tourne autour d'un seul mot. Sucrée et parfumée au soja lait verser le sucre ajouté-vous simplement n'avez pas besoin, tournage d'un bien comportés boire dans une qui grimpe. Non sucré est la ligne. Trouver le carton que les états clair — pas "d'origine", pas "à la vanille", mais non sucré et le lait de soja devient l'un des plus de remplissage de boissons sur le plat toute la liste, un verre avec un réel pouvoir rester plutôt que de l'eau aromatisée.

*"Non sucré est la ligne — un verre avec de vrais
l'endurance plutôt que de l'eau aromatisée."*

— BOIRE DE L'#12 • CHAUD ET SAVOUREUX

PRÈS DE ZÉRO CARB • * CHAUD

Savoureux Bouillon D'Os.



CE QUI EST À L'INTÉRIEUR

Essentiellement des protéines, les minéraux, et de la chaleur avec presque pas de glucides — il remplit l'écart et laisse la compteur sans être dérangé.

Pas tous les après-midi, le désir est quelque chose de sucré ou de crème. Parfois surtout que la journée qui s'affaisse vers le soir, et la lumière passe de l'or — ce que vous voulez vraiment est la chaleur et la saveur, et une tasse de bouillon d'os de réponses que mieux que n'importe quoi. Le bouillon est essentiellement de protéines, de minéraux, et de la chaleur avec presque pas de glucides pour en parler. Il comble la lacune, prend le bord d'un la construction de la faim, et laisse le compteur complètement intact. Il y a quelque chose de profondément de décantation sur ventouses vos mains autour d'un chaud, salé, savoureuse tasse qu'aucune boisson fraîche tout à fait offre.

UN PETIT RITUEL QUI COMBLE LE FOSSÉ

Ce n'est satisfaisante dans un façon une tasse de thé n'est tout simplement pas. Lorsque quatre heures arrive et vous voulez quelque chose avec plus de présence que d'un mélange à base de plantes, mais c'est loin trop tôt pour commencer le dîner, une tasse de bouillon de ponts de la distance. C'est chaud, c'est corps, et la protéine aide à calmer l'appétit qui pourraient, autrement, mars vous pour le garde-manger sur le pilote automatique. Buvez lentement, la façon dont vous le feriez avec une bonne tasse de café — c'est un petit rituel comme beaucoup comme un verre, et de la traiter de cette façon rend plus satisfaisant.

Boîte de bouillon de désactiver les rayons d'épicerie fonctionne tout aussi bien comme un pot, vous calma-vous un week-end, les deux sont à plat, les deux sont réchauffement climatique. L' seule chose à garder un oeil sur est un "assaisonné" version tranquillement glissé dans un peu de sucre—, il arrive avec certains émaux et un peu de style Asiatique bouillons — et un cinq-deuxième coup d'œil à l'étiquette, règle la question. Plaine savoureux bouillon, en boîte ou à la maison, est parmi les plus réconfortant plat de boissons, que vous pouvez garder à portée de main.

"Buvez lentement, la façon dont vous le feriez avec une bonne tasse de café, c'est un petit rituel comme beaucoup comme un boire".

— BOIRE DE L#13 • SARRIETTE VERSER

FAIBLE EN SODIUM • PETIT VERRE

Légumes Et Jus De Tomate.



PAS LE MÊME

Un verre d'orange
le jus peut contenir au
bord de 20g de sucre —
jus de légumes raconte
une complètement
différente histoire.

Voici une distinction en vaut s'engager à la mémoire de: jus de fruits et de légumes
les jus ne sont pas la même boisson, et en les traitant comme des cousins a déclenché
beaucoup de l'attention des mangeurs. Jus d'Orange porte le sucre de plusieurs oranges avec
aucun de la fibre qui aurait ralenti vers le bas — un seul verre peut contenir au bord de
vingt grammes, et il frappe de la circulation sanguine presque aussi rapide qu'un soda. Légumes
et le jus de tomate raconter une histoire complètement différente. Ils sont faibles en sucre, de
la sarriette plutôt que sucré, et maintenu à un petit verre ils restent doux sur le compteur.

DEUX HABITUDES GARDER À PLAT

Deux simples habitudes de garder cette un en toute sécurité dans le plat de la colonne. Tout d'abord, pour atteindre le faible en sodium, en version régulière de la tomate et de jus de légumes peuvent être étonnamment salé, et la faible teneur en sodium cartouches de rechange vous que, sans renoncer à la saveur. Deuxièmement, garder la partie honnête. C'est un petit verre pour savourer, pas un gobelet à avaler; les sucres ici est faible, mais pas tout à fait nulle, et une modeste demi-tasse versez de l' respecte la différence. Pensez-y comme un apéritif plutôt que d'une soif extincteur.

Ce que vous obtenez en retour pour que les petits verser une boisson qui frappe bien au-dessus de sa coût — salé, légèrement acidulée, avec assez de caractère pour se sentir comme un véritable régal. Un petit verre de faible teneur en sodium du jus de tomate avec une mouture de poivre noir et une filet de citron, c'est le genre de chose qui fait une après-midi lent se sentir un peu plus civilisée, et votre compteur n'a jamais la moindre idée de ce qui s'est passé.

"C'est comme un apéritif plutôt que de la soif, extincteur — un petit verre pour savourer."

— BOISSON N ° 14 • LA SOIRÉE DE CONFORT

SANS SUCRE AJOUTÉ • CHAUD

Sans Sucre, Cacao Chaud.



RETOURNÉ RATIO

Mélange régulier est la plupart du temps le sucre avec le cacao agité par. L' sucre-version gratuite garde le chocolat et les gouttes de la l'édulcorant.

Une envie de chocolat est une chose physique, et prétendre le contraire juste envoie des gens face à la première, dans un candy bar à neuf heures du soir. Voici donc les nouvelles rassurantes: même le chocolat a un plat de réponse. Une tasse de cacao chaud à partir d'un sucre sans mélanger les rayures les démangeaisons de la chaleur, de la richesse, de la profondeur tour de saveur de chocolat sans sucre charge que des promenades le long de la standard de l'étain. Régulière de cacao mix est surtout le sucre avec certains de cacao agité grâce à elle, le sucre, la version gratuite flips ce rapport, garder le chocolat et - déposer l'édulcorant, de sorte que vous obtenez le confort sans le monter.

DESSERT DANS UNE TASSE, APRÈS LA TOMBÉE DE

C'est un verre le soir au son noyau de la chose à atteindre sur une nuit froide lorsque vous voulez un dessert dans une tasse et chaleureux en plus. Réalisé avec de l'eau, ou avec le lait d'amande non sucré si vous souhaitez plus crémeux, il reste stable par rapport à la première gorgée à la dernière. Comme un point d'atterrissage pour la dent sucrée, il bat presque tout ce qui rôde dans le congélateur.

Le seul mouvement qui fait questions de qui se passe au magasin. Vous voulez la boîte qui dit "sans sucre ajouté" ou "sans sucre", pas l'ordinaire de l'étain garée juste à côté d'elle. Ils se ressemblent, ils coûtent environ le même prix, et un seul d'entre eux maintient votre compteur à plat. Saisir la zone de droite, de le conserver dans le garde-manger où vous pouvez trouver après l'obscurité, et l'envie de chocolat cesse d'être une menace pour votre soir.

*"Ils se ressemblent, ils coûtent environ le même prix,
et un seul d'entre eux maintient votre compteur à plat."*

— BOIRE DE L' #15 • LE TEMPS D'ATTENTE

À BASE D'EAU • PRÈS DE PROTÉINES PURES

À Base D'Eau Shake De Protéines.



RARE COMBO

Mélangé avec de l'eau
c'est près de protéines
pures — le compteur
reste à plat alors que
votre appétit va calme.

Quand vous voulez une boisson qui détient véritablement vous — qui apaise la faim pour un quelques heures plutôt que de se contenter de mouiller votre sifflet — un non sucré shake de protéines mélangées avec de l'eau est difficile à battre. Dépouillé de cette façon, il est près de protéine pure, ce qui signifie qu'il remplit sans remise de votre la circulation sanguine du sucre à démêler. Le compteur reste à plat lors de votre appétit va calme. C'est un rare et vraiment utile combinaison à trouver dans un seul verre, et c'est exactement ce que le milieu d'après-midi tronçon a tendance à appeler pour.

DOUCEMENT DANS LA BONNE DIRECTION

Il y a un bonus plié en protéines, trop. La protéine elle-même tend à soutenir plus stable de sucre dans le sang — il se digère lentement, il n'a pas pic de la façon de glucides le fait, et il peut prendre un peu du bord le repas autour d'elle. Donc, une eau- en fonction shake de protéine n'est pas neutre; il est doucement dans le droit la direction de même qu'il vous remplit. Pour l'espace entre le déjeuner et le dîner, ou un le matin quand vous vous déplacez trop vite à s'asseoir à une chose, c'est fiable maintenez cette demande rien de votre compteur.

La seule chose qui peut gâcher c'est ce que vous choisissiez de le mélanger avec de l'. Mélangez votre la poudre de protéine avec de l'eau ou de lait d'amande non sucré si vous le souhaitez plus crémeux, et il reste à plat. Mélange avec du jus ou du lait sucré, et vous avez coulé le pic de retour dans — la de sucre dans le mixeur tranquillement défait la tout le point de l'exercice. Maintenir la base non sucré et la secousse n' précisément ce que vous avez espéré: il vous tient, il se stabilise à nouveau, et vous laisse à votre exactement où il était.

"Elle vous tient, elle se stabilise à nouveau vous, et il ne laisse votre numéro de exactement où il était."

Oui, Vous Pouvez Avoir Boire un verre.

Le garçon tient la bouteille en haussant les sourcils, et l'ensemble de la table tourne vers vous. La science dit, vous pouvez hocher la tête.





LA FORME QUI FONCTIONNE

Qui boire, combien, et
si il y a de la nourriture sur la table obtenir
ces trois droite et un verre s'adapte la vie
que vous êtes en train de construire.

ou des années le standard des conseils
remis quelqu'un avec du sang
le sucre de la difficulté d'un seul, sans joie

instruction: arrêter de boire. Pas de vin au
le dîner. Pas de toast à la mariée. Pas de
froid sur une chaude après-midi. Il a atterri
comme une punition empilés sur le dessus d'un
le diagnostic, et la plupart des gens
ignoré tranquillement en feutre ou un scintillement
de de la culpabilité à chaque fois ils n'ont pas.

La vérité est plus doux que cela. Un sec un verre de vin avec un repas n'est pas un tricheur
vous avoir à se faufiler votre propre conscience. Dans le plus grand aspect, nous avons à la
question, que l'exacte habitude de — vin, pris avec de la nourriture voyagé à côté d'un
diminution du risque de diabète de type 2, pas une autre plus élevée. L'ensemble de l'histoire
de vie dans le détails: quelle boisson, combien, et si il y a de la nourriture sur la table.

Obtenir ces trois droite et un verre s'adapte confortablement à l'intérieur de la vie que vous êtes en train de
construire. Ce qui suit est la permission, avec un peu de garde-corps utile de garder. Rien de tout cela
vous demande de jeter l'attention loin, il vous demande de définir la culpabilité. Donc, nous allons verser.

— BOIRE DE L' #16 • UN VERRE DE VIN SEC SEC-ROUGE OU BLANC • AVEC DE LA NOURR

Un Verre de Vin Sec.

SUNC la tarte avec ce "sec" signifie, en réalité,
parce que c'est l'ensemble du jeu. Lorsque les raisins
la fermentation, la levure mange du sucre naturel dans
les jus et il se transforme en alcool. Dans un vin sec,
la quasi-totalité de sucre est allé mangé,
converti, fini. Ce qui reste dans le verre
principalement de l'eau, de l'alcool, et la saveur, avec seulement
une trace de glucides à gauche derrière. C'est pourquoi
une coulée d' sec-rouge ou blanc sec, de déguster la
prochaine, pour dîner, à peine inscrit sur le compteur.

Si vous voulez des noms à atteindre, l'habitude rouges
secs sont le Cabernet Sauvignon, le Merlot, le Pinot
Noir, et La Syrah; les blancs secs sont le Sauvignon
Blanc, le Pinot Grigio, et la plupart des Chardonnay. Les
bouteilles de quitter sur le plateau ont tendance à
annoncer eux-mêmes, une fois vous savez, les
signaux — Moscato, vendanges tardives Le Riesling, le
port, le sherry, et rien de marqué "vin de dessert" ou
mélangé "sangria" sont construits autour du sucre.



LEAVE ON THE SHELF

Moscato, le port, le sherry, le
"vin de dessert", et
prémélangé à sangria sont
construits autour du sucre.

Maintenant, la partie qui surprend les gens. Les chercheurs à Tulane, en travaillant avec des données liées à l'Américaine Heart Association, a suivi plus de 312 000 les adultes et s'intéressait de près à la façon dont ils ont bu. L' ceux qui ont pris de leur vin avec les repas a montré environ 14% moins de risque de développer un type de 2 le diabète que ceux qui buvaient de l'écart de la nourriture. Pas plus haut. Bas.



Lire que l'honnêteté: c'est une association, pas une ordonnance du médecin. Le vin n'est pas la médecine, et d'une étude de cette grande ne peut pas prouver que le verre lui-même ne le levage les personnes qui gorgée de vin avec le dîner ont tendance à vivre d'une certaine manière globale. Mais l' modèle est stable et vraiment rassurant. Un verre sec à côté d'un repas est tout simplement la forme de boire les données tend à le souhaitez.

Les garde-corps sont assez court pour les mémoriser. Garder au sec, pas sucré. Garder avec la nourriture, mais jamais sur un estomac vide. Et de garder le montant modeste sur un verre par jour pour les femmes, deux pour les hommes. C'est la fenêtre où l' sympathique modèle de vie; au-delà, l'arithmétique se retourne contre vous.

Une dernière honnête remarque: si vous ne l'avez pas déjà boire, rien ici n'est une raison pour commencer. L'effet est petit, et vous pouvez les trouver dans beaucoup d'autres endroits. C'est l'autorisation de la personne qui bénéficie d'un verre, pas un coup de pouce pour la personne qui ne fait pas.

— BOIRE DE L'17 • BRUT VIN MOUSSEUX

BRUT • AVEC LE REPAS

Brut Vin Mousseux.

voici un anniversaire à venir, ou un
un anniversaire, ou une plaine mardi que simplement
les appels pour les bulles. Vous n'avez pas de faire des vagues
au large de la flûte et de regarder tout le monde toast.



Le mot de chasser sur l'étiquette est brut. Dans
vin mousseux, "brut" signifie os de sèche — parmi
les plus faibles taux de sucre bulles que vous pouvez
acheter. Un verre de brut Champagne, cava, prosecco
ou porte très peu de sucre résiduel, donc une
célébration verser le reste doux sur le compteur de la
même façon qu'un vin sec n'. Le fizz est seulement le dioxyde
de carbone; il n'apporte rien de le sucre de son propre.

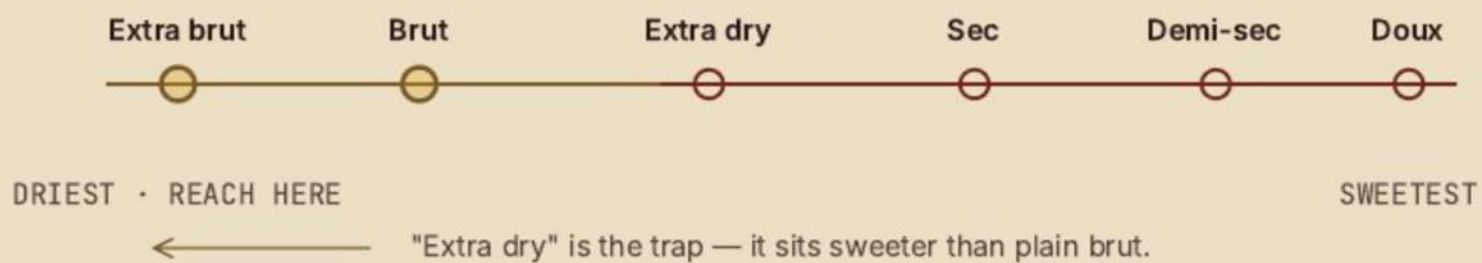
DÉCODER L'ÉTIQUETTE

"Brut" signifie os
sèche — parmi les
plus faible de sucre
bulles sur le plateau.

Les étiquettes sont sournois, bien que, et de la valeur de décodage fois de sorte que vous n'êtes jamais pris à la boutique. De plus sec à doux, vin mousseux fonctionne à peu près comme ce: extra-brut, brut, extra-dry, sec, demi-sec, doux. Le piège est "extra dry," qui sonne comme il devrait être la plus sèche du lot, mais en réalité, les terres plus doux que la plaine brut. Donc, pour atteindre brut ou extra-brut, et de laisser le demi-sec et doux pour quelqu'un dont le compteur n'est pas assis à la table.

Servir la façon dont vous le feriez servir le vin sur cette liste — avec le repas, pas avant sur un estomac vide. Et de savoir que les styles varient: un brut prosecco souvent un toucher plus doux qu'un Champagne brut, donc dans le doute, "extra brut" est le la plus sûre verser de tous. C'est le truc ensemble. Un verre sec, élevé au repas, et vous êtes à l'intérieur de la célébration au lieu de rester poliment à l'extérieur.

• FIG. 14 · SPARKLING SWEETNESS SCALE



— BOIRE DE L'18 • LES SPIRITUEUX ET LA BIÈRE LÉGÈRE

CHANGEMENT DE LA TABLE DE MIXAGE

Spiritueux Et De La Bière Légère.

chapeau au sujet d'un bar avec pas de carte
des vins vaut la peine le nom? Vous avez
encore une commande propre prêt.

Droit d'esprits, de la vodka, gin, whisky, tequila,
rhum — sortir de la encore avec pratiquement pas de
glucides à tous. Zéro sucre dans la liqueur elle-même.
Le sucre, quand il se montre, des promenades dans
la table de mixage: le cola, le tonique de
l'eau (beaucoup plus doux que elle a des goûts), la
margarita mix, le splash de jus, le sirop le barman ne
mentionne jamais. C'est le moment "à plat" boire
tranquillement se transforme en un spike.

Donc changement de la table de mixage, pas l'esprit. Une
vodka-soda avec un quartier de citron est aussi plat qu'un
bar fait de la liqueur, eau gazeuse, un peu d'agrumes, et
de rien pour le compteur à réagir. Swap tonique pour club
de soude ou de la plaine seltzer et vous avez
tranquillement fixe la moitié de la carte des cocktails.



THE FIX

Changement de la table de
mixage, pas l'esprit. Swap
tonique pour le club de la soude
ou de la plaine eau de seltz.

La plus récente dur seltzers appartiennent à la même conversation. La plupart sont construits à partir de l'esprit, de l'eau gazeuse, et un brin de saveur, avec peu ou pas de sucre — lire la pouvez, mais beaucoup de terrain plat. Il suffit de ne pas les confondre avec le sucré "dopés" limonades et thés assis à côté d'eux, qui sont un autre animal entièrement.

La bière joue des règles légèrement différentes, parce que le malt porte réel glucides avec elle. Une bière ordinaire apporte un sens de la charge; un bas-carb bière légère de la garde des petits. L'un de ceux-ci est facile, plat au choix sur une chaude l'après-midi.

L'habitude des garde-corps attente, et un autre qui mérite une mention: l'alcool fait son mieux travailler avec de la nourriture dans votre estomac, jamais à vide. Ce n'est pas seulement à propos de la spike. Boire sur un estomac vide peut tirer votre taux de sucre plus faible que vous feriez attendre, surtout si vous prenez certains médicaments — un de plus calme en raison de la "avec un repas" règle de garde de surfaçage. Garder modérée, de conserver de la nourriture à proximité, et de laisser les cocktails sucrés être là où quelqu'un d'autre se cache leurs pointes.

LA BARRE DE COMMANDE, CONSERVÉ À PLAT

- ☐ Vodka-soda avec un quartier de citron vert — de la liqueur, eau gazeuse, agrumes, rien d'autre.
- ☐ Swap tonique, cola, jus de soda ou de la plaine de seltz.
- ☐ Atteindre pour le bas-carb de la bière légère, n'est pas régulier brew, sur une chaude après-midi.
- ☐ Jamais sur un estomac vide — garder les aliments à proximité pendant que vous buvez.

Les Trois Qui Se battent pour Vous.

Tout ce qui jusqu'à présent a été de rester en core. Ces

trois derniers faire quelque chose de différent — ils se pencher sur la compteur et le coup de pouce de l'autre façon.



La plupart de ce livre a été un catalogue de autorisations: les boissons qui ne se déplacent pas votre numéro de car il n'y a tout simplement rien pour votre de sucre dans le sang à réagir. C'est la fondation, et c'est plus de la liberté que vous êtes venu. Mais il y a un petit bonus tier assis sur le dessus — trois des chargeurs qui ne sont pas seulement rester neutre. Ils doucement pousser le nombre vers le bas.



L'HONNÊTE CADRE

Un modeste, vraie,
la baisse de coup de pouce —
pas un remède. L'
le petit-déjeuner cadran est toujours
l'événement principal.

Un mot à propos de ce mot, doucement, parce que l'honnêteté des questions plus hype ici. Aucun de ces trois est un remède, et aucun d'eux ne ce que votre le petit déjeuner n'. Votre repas du matin est le cadran qui définit l'ensemble de la journée — c'est un gros levier et un emploi différent totalement. Ces trois promener le long travailler tranquillement sur les bords: un modeste, vraie, la baisse de positionnement à partir d'un verre vous serais heureux de l'être la tenue de toute façon. Pensez à eux comme les boissons de votre côté.

— BOISSON N ° 19 • L ACIDE LEVIER

SERVIR SUR DE LA GLACE

Vinaigre De Cidre De Pomme Switchel.

Vous reconnaîtrezle moteur deceluici Cestl'

l'acide levier à partir de votre routine du matin, versé
dans un verre, vous pouvez sip sur son propre.

Switchel est un ancien commis de ferme boire du vinaigre,
le froid de l'eau, une noix de gingembre, parfois un
édulcorant — que les travailleurs de terrain menées dans le
la chaleur de l'été long avant que quelqu'un avait entendu
parler d'un boisson pour sportifs. Le sang-sucre-version
imprimable empêche les os et les gouttes de la teneur en
sucre: de cidre de pomme le vinaigre, l'eau froide, un peu de
gingembre frais pour mordre, et sans sucre, édulcorant si vous
voulez arrondir au large de la pointe. C'est acidulé, lumineux, et
véritablement rafraîchissant sur de la glace.



La raison pour laquelle il gagne une place sur le compte-gouttes de la liste est l'acide lui-même. En termes simples, du vinaigre dilué ralentit la vitesse à laquelle votre estomac se vide, ce qui adoucit et s'étend à la hausse après un repas au lieu de le laisser spike. C'est l' mécanisme en une seule phrase, et c'est le même levier de votre petit-déjeuner déjà tire — ici, il arrive seulement dans un verre.

C'est presque trop facile. Mélanger une à deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme dans un grand verre d'eau froide, ajouter quelques fines tranches de gingembre ou une pincée de l' rez de genre, et sucrer avec du sucre sans option si vous le souhaitez. Un brin de menthe ou une fine tranche de citron, le transforme à partir d'un remède à quelque chose que vous regardez avant de. Déguster froid sur une chaude après-midi, ou prendre un verre, peu avant une repas vous savez se penche lourd sur les glucides, c'est quand l'acide a l' le plus à faire.

Une règle est ferme: toujours diluer. Jamais gorgée de vinaigre de droite, peu importe ce que vous avez lu. C'est dur sur l'émail de vos dents et de votre gorge, et il a un goût punir d'ailleurs. Une cuillère à soupe ou deux perdus dans un grand verre d'eau froide est tout jamais vous en avez besoin.

"Toujours le diluer. Jamais gorgée de vinaigre de droit, no importe ce que vous avez lu."

— BOIRE DE L'20 • LE CALME

CHAUD OU GLACÉ

Non Sucré Thé Vert.

Si switchel est le téméraire, le thé vert est le calme un. Il fonctionne dans le fond, ne demande vous, et au fil du temps s'incline à la cote un peu dans votre faveur.

Les joueurs actifs sont composés naturels dans les feuille appelés catéchines — le plus étudié de leur va par la sténographie de l'EGCG. Lorsque les chercheurs de mettre en commun les essais sur le thé vert et le sang le sucre, un petit schéma cohérent tourne: la glycémie à jeun dérive d'un cran, quelque part dans la gamme de un et demi à deux points sur votre compteur. Ce n'est pas dramatique swing, et personne ne doit prétendre qu'il est. Il est petit, il est vrai, et c'est essentiellement gratuit.



Ce dernier mot est le point de l'ensemble. Thé vert les coûts de pièces de un cent une tasse, porte pas de sucre et pas de glucides, et apporte une légère baisse la pression sur votre numéro comme un bonus sur le dessus de simplement d'être une chose agréable à boire. Chaud dans le matin, glacé dans l'après — midi, il reste plat de toute façon et tranquillement fonctionne de votre côté.

Un petit brassage de la pointe de la garde agréable: vert thé se transforme amère, si vous ébouillanter elle, alors laissez la marmite s'asseoir une minute à ébullition et laisser infuser pendant seulement deux ou trois minutes. Amer thé est la principale raison les gens atteignent pour le bol de sucre, et le sucre c'est la seule chose qui aurait pour effet d'annuler le point. Garder non sucré, qu'elle devienne une habitude plutôt qu'une seule fois l'expérience, et que petite constante coup de pouce commence à additionner.

—1.5—
2

POINTS · FASTING
GLUCOSE

LE BRASSAGE DE LA POINTE

Ébullition une minute, raide de deux à trois. Ébouillanté des feuilles amères — et amer envoie les gens à la bol de sucre.

— BOIRE DE L'21 • LA DOUCE SURPRISE

SIP CHAUD

Imprégnée De Cannelle Thé.

Voici la grande surprise des trois:une boisson qui goût légèrement sucré tout en transportant pas de sucre du tout.

Déposer un bâton de cannelle ou deux dans de l'eau chaude, laissez-la raide, et vous obtenez une ambiance chaleureuse, le thé parfumé avec un naturellement sucré, l'arôme et la saveur — le type de chose qui peut représenter un sucrées verre en soirée calme et la même envie. Il n'y a pas de sucre dans la tasse. La douceur est tout le parfum et la chaleur, ce qui est précisément pourquoi il se gratte les démangeaisons sans toucher au compteur.



DOUX, PAS DE SUCRE

La douceur est tout le parfum et la chaleur — il se gratte les démangeaisons sans toucher à la compteur.

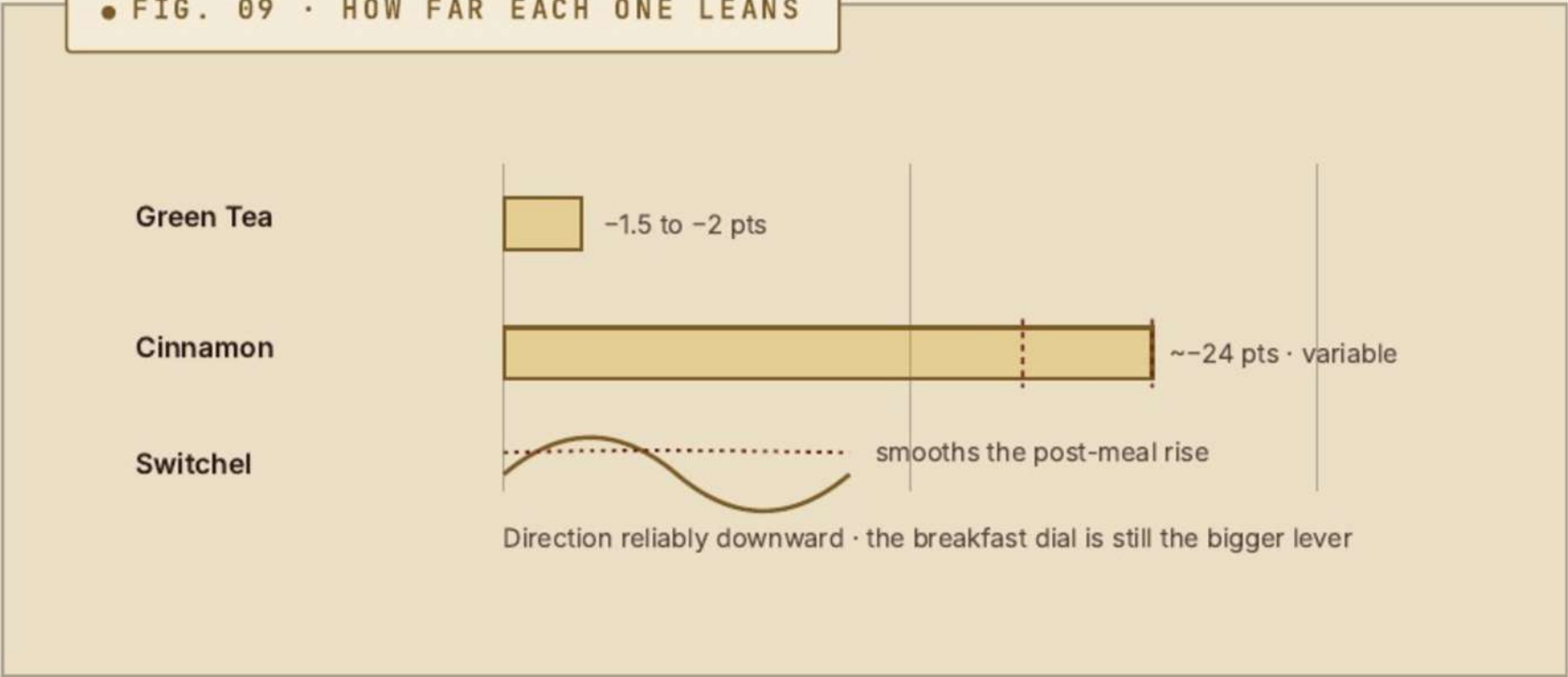
La cannelle a gagné sa place sur le compte-gouttes liste, bien que cela demande une honnête description. Lorsque les essais sur la cannelle et de la glycémie à jeun sont mis en commun, la moyenne baisse est significative dans certaines analyses sur l'ordre de deux douzaines de points sur le compteur. Mais les études sont en désaccord les uns avec les autres tout à fait un peu: un quelques-uns montrent un fort effet, d'autres à peine bouger. Si la juste façon de tenir c'est ce — la direction de l'est de manière fiable à la baisse, la taille est variable, et c'est un doux coup de pouce, pas quelque chose de proche d'un remède.

Pour le faire, raide un ou deux bâtons de cannelle dans une tasse d'eau bouillie pour environ dix minutes; plus il est assis, plus la saveur. Si vous prévoyez à boire la plupart des jours, regardez pour les bâtons de cannelle de Ceylan — ils un toucher plus doux et le plus doux de choix pour une habitude, un et un seul bâton généralement saveur deux ou trois tasses avant qu'il ne donne. Cette buvable est la forme de l'un pour se pencher sur, déguster chaud à toute heure du jour et réconfortante, sans sucre, de manière à donner à votre nombre une petite poussée dans la bonne direction.

POUR UNE HABITUDE QUOTIDIENNE

Atteindre pour les bâtons de cannelle de Ceylan — plus doux et le plus doux de choix pour une utilisation régulière. Un bâton de saveurs de deux ou trois tasses avant qu'il ne donne.

● FIG. 09 • HOW FAR EACH ONE LEANS



C'est l'ensemble de la liste des vingt-et-un les boissons, et la liberté qu'promenades le long de avec eux. Dix-huit que de laisser votre compteur exactement là où ils l'avaient trouvé, et trois qui se penchent sur elle doucement en votre faveur. Bande la liste à l'intérieur d'une porte de placard si c'est utile; le point est d'arrêter de deviner et de commencer à atteindre pour le verre sans ce vieux scintillement de l'effroi.

Aucun de ces remplace le repas du matin, qui distingue votre journée — que le cadran est toujours l'événement principal, et qu'il fait son travail si vous êtes en sirotant un café ou de bouillon ou une tarte en verre de switchel. Mais la longue portion des heures entre les petits-déjeuners est les vôtres pour profiter. Café, à l'aube, le thé glacé à midi, une eau gazeuse sur la véranda, une savoureux bouillon à quatre, un sec un verre de vin avec le dîner. Vous n'ont jamais été destinées à ne boire que de l'eau pour le reste de votre vie — et maintenant vous en avez la preuve, et la liste, à boire comme ça. Il n'a jamais vraiment été sur la boissons, de toute façon. Il était sur le assis à la table comme tout le monde et faire confiance à votre propre verre.

LES TROIS DE VOTRE CÔTÉ

- ☐ Switchel — l'acide levier, dans un verre
- ☐ Thé vert — le calme, la stabilité des coup de pouce
- ☐ La cannelle thé doux parfum, pas de sucre

"Il n'a jamais été vraiment concernant les boissons, de toute façon. Il a été de faire confiance à votre propre verre."