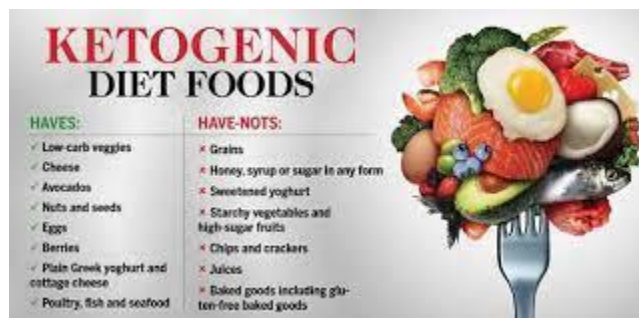


EXAMENS ET EFFETS DU RÉGIME CÉTOGÈNE : COMBIEN POUVEZ-VOUS PERDRE DU POIDS ?

Le régime cétogène est considéré comme l'un des régimes les plus restrictifs et, en même temps, extrêmement efficaces. Avant de décider de suivre un régime et de changer de système alimentaire, il vaut la peine de se familiariser avec les effets du régime et les opinions des personnes qui ne font que perdre du poids ou qui ont déjà perdu beaucoup de poids. Cela ne devrait pas poser de gros problème - les forums en ligne dans les groupes de discussion regorgent d'opinions diverses sur l'alimentation restreinte en glucides.



Lorsque vous parcourez les forums en ligne, vous pouvez rencontrer de nombreuses opinions sur le régime cétogène, émises par des personnes qui n'ont pas vraiment la moindre idée de la bonne nutrition et de la mise en état de cétose du corps. La plupart des gens qui décident du régime cétogène ne comprennent pas pleinement ses hypothèses, ils commettent donc de nombreuses erreurs nutritionnelles au début.

Une telle action est à l'origine de l'absence d'effets alimentaires et peut conduire votre corps à de nombreux problèmes de santé. Très souvent, le régime cétogène est confondu avec le régime protéiné, qui était à son apogée il y a quelques années. Ce régime s'est avéré extrêmement nocif, et le confondre avec un régime cétogène fait que ce dernier se retourne en quelque sorte contre les erreurs concernant le premier.

Régime cétogène efficace - minceur pour les personnes avancées

Le régime cétogène nécessite avant tout la connaissance et le respect de toutes ses hypothèses. Par conséquent, il vaut la peine d'avoir une base de connaissances éprouvée et une source de conseils professionnels et substantiels sur la nutrition dans le cadre d'un régime gras. Le maintien d'un régime nécessite le respect de règles strictes et son efficacité en dépend.

EXAMENS ET EFFETS DU RÉGIME CÉTOGÈNE : COMBIEN POUVEZ-VOUS PERDRE DU POIDS ?

La règle principale est de limiter les glucides dans votre alimentation au profit de bons gras et de quantités modérées de protéines. Le régime faible en glucides est un régime 4 à 1 ou 3 à 1, 1 étant la quantité totale de protéines et de glucides. Afin de suivre exactement ces recommandations, vous devez bien connaître tous les produits alimentaires et savoir exactement comment les convertir en termes de teneur en matières grasses, en glucides ou en protéines.



- écrit un utilisateur d'un des forums Internet. Vous pouvez trouver beaucoup plus d'opinions similaires sur le régime alimentaire. Un régime cétogène nécessite une connaissance des principes nutritionnels. Les personnes qui suivent un régime pour la première fois de leur vie doivent donc le mener sous la supervision d'un spécialiste expérimenté qui sait établir un plan de repas et ajuster les hypothèses diététiques aux besoins d'une personne spécifique.

Régime cétogène - effets

Grâce au régime cétogène, vous pouvez perdre des kilos inutiles de manière saine, sans compter les calories et refuser les repas. Les effets d'une alimentation bien tenue sont visibles après un temps très court, ce qui est très motivant pour continuer le combat. La quantité de poids que vous perdez dépend de votre poids de départ, ainsi que de la rigueur avec laquelle vous suivez votre régime alimentaire. La stagnation du poids est le plus souvent associée à une méconnaissance des règles du régime et à son utilisation sans la supervision d'un médecin ou d'un diététicien.

Le régime cétogène a ses règles strictes, mais contrairement aux apparences, il est assez facile à supporter. Tout d'abord, vous n'avez pas besoin de compter les calories et de vous concentrer sur la réduction restrictive de l'énergie que nous fournissons à notre corps. Un régime cétogène rationnel est basé sur 2 ou 3 gros repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) et éventuellement 1 à 2 collations à manger à peu près à la même heure chaque jour.

Grâce à cela, l'organisme s'habitue au nouveau système alimentaire et les crises de faim qui détruisent le plus souvent l'alimentation et sont à l'origine du grignotage entre les repas disparaîtront.