

7

**PRINCIPES
FONDAMENTAUX POUR
PERDRE DU POIDS
DÉFINITIVEMENT**

**EN MANGEANT LES ALIMENTS
QU'ON AIME**

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	1
LES 8 BÉNÉFICES	2
QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION FAIBLE EN GLUCIDES ET RICHES EN CALORIES	5
CE QUE VOUS DEVEZ À TOUT PRIX MANGER	9
CE QUE VOUS DEVEZ ABSOLUMENT BANNIR	15
LISTE DES 200 ALIMENTS RECOMMANDÉS FRIENDLY	16
LES OUTILS INDISPENSABLES	18
CONSEILS POUR RÉUSSIR	20

INTRODUCTION

Chercher des informations sur une alimentation faible en glucide et riche en calorie peut vite devenir assommant. En quelques minutes, vous vous retrouvez submergé de sites internet donnant tout autant d'informations que de pages sur cette méthode. Si vous êtes comme moi, il est facile de se sentir dépasser et d'abandonner votre projet de régime.. En effet, vous allez passer du temps à chercher/trier toutes ces informations pour finalement ne jamais vous lancez car vous aurez perdu trop de temps à déterminer le vrai du faux.

Heureusement, vous n'avez plus à faire cela. Dans ce guide, vous trouverez un moyen simple et facile de commencer , d'entrer en cétose, de maintenir l'état de cétose et ainsi d'obtenir les résultats que vous recherchez pour vous permettre de perdre du poids rapidement et correctement.

Lorsque vous commencerez, il est impératif que vous passiez du temps à définir vos objectifs (quantitatifs) et les motivations qui vous pousse à perdre du poids. Beaucoup de gens sont attirés par cette méthode pour de perte de poids, ce qui est une très bonne raison valable et fonctionnera à coup sûr si vous respectez les consignes. N'oubliez pas que c'est ce qui vous donnera la force et la conviction de ne pas baisser les bras dans les moments les plus durs. Ce guide vous donnera un aperçu facile de ce que vous ferez, de ce à quoi vous devez vous attendre, de ce que vous devrez acheter et de ce dont vous avez besoin pour commencer.

En toute honnêteté, les 14 premiers jours ne seront pas faciles. Vous allez conditionner votre corps à de nouvelles habitudes, sachez que les bonnes habitudes sont les plus dures à adopter contrairement aux mauvaises. Vous priverez votre corps de ce dont il pense avoir besoin..

Suivez les étapes décrites dans ce guide pour maximiser vos chances de réussir. Lorsque vous commencerez à ressentir les difficultés et l'envie d'abandonner.. n'abandonnez surtout pas!

C'est dans ces moments-là que la plupart des gens renoncent et que seulement 1% font la différence.

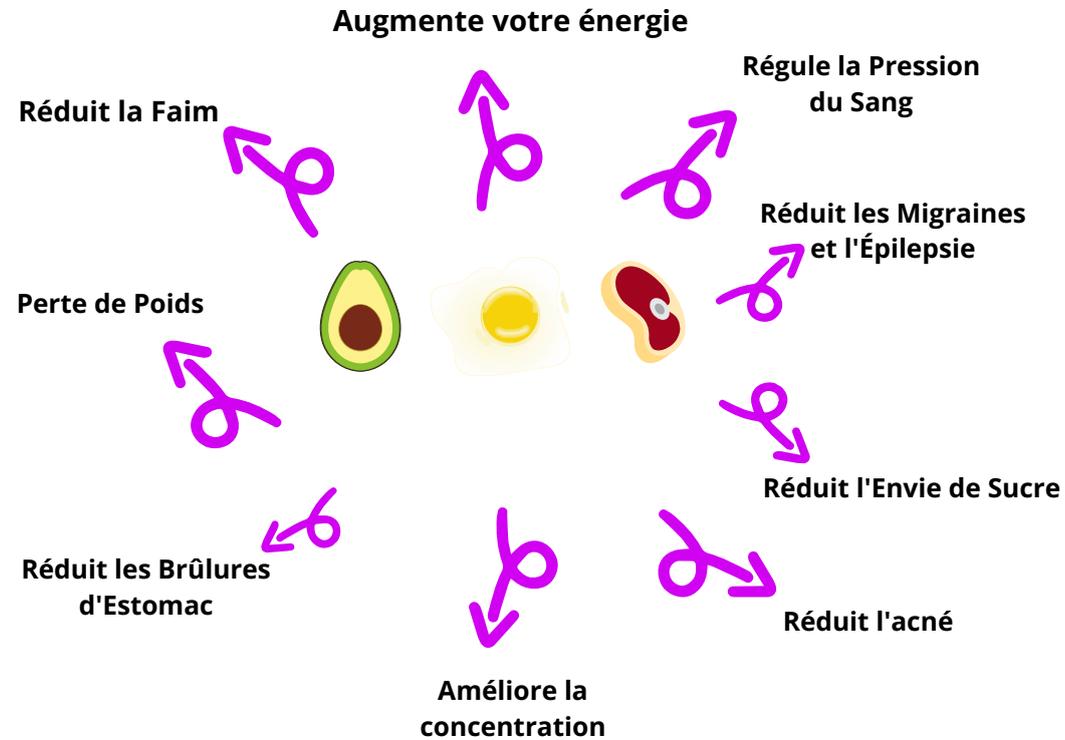
Souvenez-vous de vos objectifs et de votre désir de triompher, la réussite ne sera que plus belle ! Le fait que vous soyez arrivé jusqu'ici est une réussite en soi. Vous vous êtes engagé à vivre un mode de vie plus sain et vous êtes prêts à franchir la prochaine étape de votre parcours. Vous êtes si près d'atteindre le niveau suivant !

Alors si vous voulez connaître les 7 puissants principes qui vous permettront de perdre définitivement du poids rapidement sans restriction, continuez à lire ! :-)



MON SUCCES MINCEUR

Si cette méthode connaît un tel engouement, c'est parce qu'il est réputé pour apporter de nombreux bienfaits. En voici quelques-uns :



LES 8 BÉNÉFICES



Augmente votre énergie : le foie produit des molécules, appelées cétones, qui sont de formidables sources d'énergie pour l'organisme.



Régule la Pression du Sang : Des recherches menées par le Centre Médical de la Duke University ont montré que la moitié des personnes ayant suivi un régime riche en graisse et faible en glucides pendant une étude de 48 semaines ont vu leur pression sanguine baisser. Leur tension artérielle systolique a baissé de 5,9 points. Les régimes alimentaires sont des outils formidables pour gérer l'hypertension (hausse de la pression sanguine). **ATTENTION :** il est toujours conseillé de vous adresser à votre médecin avant de changer vos habitudes alimentaires.



Réduit les Migraines et l'Épilepsie : Peterman prouva en 1925 que 95% de ses patients pouvaient contrôler leur convulsions grâce à une alimentation riche en graisse et faible en glucide et que les symptômes de 60% de ces patients avaient disparus après l'application de cette alimentation forte en lipides. Aujourd'hui, cette méthode est appliquée et proposée dans plus de 75 centres dans 45 pays, dans des versions plus ou moins restrictives.



Réduit l'Envie de Sucre : Les apports élevés en lipides réduisent la faim et les envies de sucre.



Réduit l'acné : La peau est plus belle (adieu les imperfections !) et plus lisse. L'acné peut avoir différentes causes, dont l'une peut être liée à une glycémie anormalement élevée. En effet, une alimentation riche en glucides transformés et raffinés peut altérer la flore intestinale et provoquer des fluctuations importantes de la glycémie, ce qui peut nuire à la santé de la peau. Par conséquent, en diminuant l'apport en glucides, il est possible de réduire certains cas d'acné.



Améliore la concentration : Les cétones sont une très bonne source de carburant pour le cerveau. Comme vous diminuez votre apport en glucides, vous évitez les pics de glycémie, qui apparaissent souvent après les repas. Cela permet donc à votre organisme d'éviter de se concentrer sur l'élimination des glucides et de se focaliser sur l'activité que vous êtes en train de faire.



MON SUCCES MINCEUR



LES 8 BÉNÉFICES



Perte de Poids : Une récente étude a montré que 2/3 des américains étaient soit en situation de surpoids, soit obèses. De nombreuses solutions ont été proposées: médicaments, sport intensif, régimes ultra-stricts et restrictifs, mais les américains semblent continuer à prendre du poids.

L'alimentation faible en glucide riche en graisse serait une solution à ce problème, à condition de bien respecter les règles de ce régime. Une étude a montré que cette diète de 24 semaines sur 83 patients obèses fait baisser l'IMC et le poids de ses patients de manière significative.

Le poids moyen de ces personnes était de 101,03 kg au départ, il était de 86,67 à la fin des 24 semaines. La croyance populaire et intuitive nous dit qu'un apport élevé en matières grasses et en lipides engendre une prise de poids et de graisse car les lipides possèdent une densité calorique plus élevée que les glucides. Cependant, les études nous montrent qu'un apport élevé en matières grasses engendre une perte de poids, si la consommation de glucides est faible, même si cela semble contre-intuitif.

En effet il a été démontré qu'une alimentation très sucrée était principalement à l'origine des maladies chroniques de l'organisme, comme l'obésité, la crise cardiaque, et le diabète. Le gras ne serait alors pas à l'origine de la prise de poids.

La source d'énergie de votre organisme dans cette méthode est le gras, que ce soit celui des aliments ou celui stocké par votre corps. Cela a donc des avantages : le niveau d'insuline, hormone qui stocke les graisses, baisse de façon très importante, cela veut dire que votre corps va devenir plus efficace pour brûler les graisses.



Réduit la Faim : L'alimentation riche en graisse et faible en glucide favorise l'apparition de la satiété. Les protéines et les lipides, ça cale. Et comme on ne mange que ça lors, il est plus facile de contrôler son appétit. On a moins faim, moins souvent, ce qui aide à contrôler ses apports.



2

QU'EST-CE UNE ALIMENTATION FAIBLE EN GLUCIDES ET RICHE EN CALORIES



En 1924, le Dr Russell Wilder a développé cette méthode à la clinique Mayo dans le Minnesota. Au début, le régime a été créé pour traiter les patients épileptiques, et l'a d'ailleurs fait de manière époustouflante! Il s'agit d'un régime alimentaire très pauvre en glucides et riche en graisses.

Les médecins ont réalisé que adopter un régime alimentaire riche en graisses et pauvre en glucides (High Fat - Low Carb) produit les mêmes cétones que votre corps produit tout en jeûnant.

Durant les phases de test, les groupes ayant recours à la méthode (HFLC) s'avérer beaucoup plus fructueux au test effectués que les patients à jeuns, car ceux-ci pouvaient manger à leur faim. A partir de cela, l'alimentation riche en graisse ou faible en glucide a été créée. C'est la méthode High Fat Low Carb qui permet à notre corps de produire des cétones et ainsi imiter rapidement les effets positifs tout en donnant à manger à votre coeur et à votre estomac.



QU'EST-CE UNE ALIMENTATION FAIBLE EN GLUCIDES ET RICHE EN CALORIES

Votre corps est équipé pour fonctionner avec deux sources d'énergie différentes : le glucose et la graisse. En tant normal, vous allez manger une grande quantité de glucides, qui vont par la suite se transformer (par votre corps) en glucose. Ce glucose est alors soit utilisé comme carburant pour votre corps, soit stocké sous forme de graisse.

L'alimentation riche en graisse et faible en glucide réduit considérablement l'apport en glucides dans votre alimentation, et augmente donc votre consommation de matières grasses. De ce fait, votre corps s'appauvrit en glucose et doit alors trouver une nouvelle source d'énergie ailleurs.

Une fois que votre corps manque de glucose, il va commencer à produire des corps cétoniques. Ces corps cétoniques vont jouer un rôle important puisqu'ils vont fournir de l'énergie à vos organes et à votre corps. Votre corps va alors se mettre en état de cétose. L'état de cétose c'est lorsque votre corps s'alimente en énergie par le gras que vous consommez.

Fait très intéressant, une fois que votre corps commence à produire des cétones et à utiliser les graisses comme source d'énergie, la capacité de votre corps à brûler les graisses augmente considérablement. *(remarque : cette source d'énergie alimente tout votre corps et est réellement préféré par votre cerveau)*

Pour faire simple : le corps qui fonctionnait essentiellement sur les glucides, va dorénavant puiser toute l'énergie nécessaire à son fonctionnement dans les graisses que vous avez ingérées.

L'insuline, qui est l'hormone responsable du traitement du glucose a pour rôle de faire diminuer le taux de glucose dans le sang. Cependant, lorsqu'elle est produite, elle a le désagréable effet secondaire d'activer le stockage du gras. Elle va alors bloquer la consommation de ce qui est déjà présent dans le corps. En résumé, lorsque le taux d'insuline baisse, le gras présent dans les stocks et les aliments est plus facilement brûlé par l'organisme. Ainsi, suite à cela vous perdrez de la graisse au lieu d'en stocker.



QU'EST-CE UNE ALIMENTATION FAIBLE EN GLUCIDES ET RICHE EN CALORIES

C'EST POUR QUI EST CETTE MÉTHODE



Vous devez être conscient et accepter les changements à instaurer dans votre vie pour maintenir votre progression et atteindre vos objectifs lors de cette alimentation.

Vous devez être en accord avec le fait de privilégier les aliments salés et riches en matières grasses et avoir une forte autodiscipline.

Si vous avez de l'autodiscipline et aimez l'avocat, ce régime est fait pour vous! Il existe de nombreuses raisons.



Clair et simple, ce régime **n'est pas** pour tout le monde. Comme pour tout nouveau régime, vous devez toujours consulter et **obtenir l'avis de votre médecin** avant de commencer.

Femmes enceinte et femmes qui allaitent

Il y a un manque d'études sur la sécurité de cette Diet pendant l'allaitement. Pour cette raison, il n'est pas conseillé de commencer si vous allaitez.



QU'EST-CE UNE ALIMENTATION FAIBLE EN GLUCIDES ET RICHE EN CALORIES

PLUS DE DÉTAILS

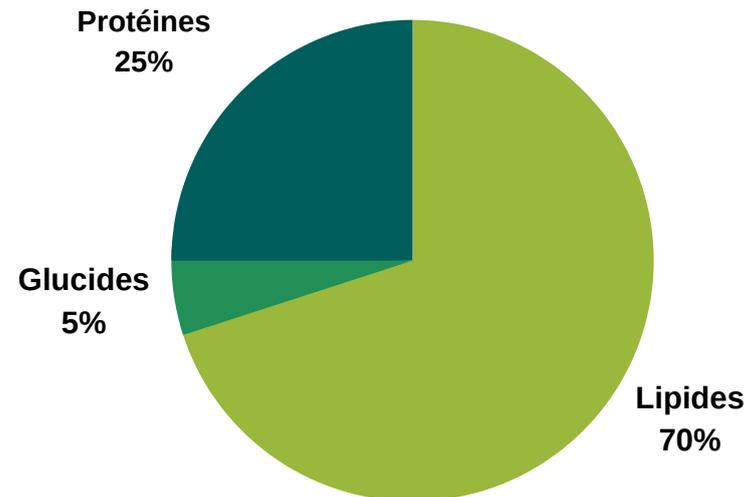
Chaque régime se concentre sur trois macronutriments : les lipides, les glucides et les protéines.

Avec n'importe quel régime, vous couperez l'une de ces «macros» pour perdre du poids.

Cette méthode se concentre principalement sur la réduction drastique de votre apport en glucides et l'augmentation de votre consommation de matières grasses. En réduisant votre apport en glucides et en augmentant votre consommation de matières grasses, vous saurez mettre votre corps dans un état de cétose.

En plus de suivre votre apport calorique et de respecter vos objectifs macro quotidiens, vous devrez tester votre corps régulièrement pour déterminer si vous êtes en état de cétose. Cela nécessitera soit des tests d'urine, de sang ou d'haleine.

RÉPARTITION MACRONUTRIMENTS



MON SUCCES MINCEUR



LA NOURRITURE

Passer d'un régime standard à cette méthode alimentaire sera une grande transition ! Vous allez bouleverser votre façon de penser : de la nourriture, aux repas et à la santé. Vous jetterez probablement la plupart des aliments dans votre garde-manger et recommencerez vos achats..

Vos premiers achats seront coûteux. Les huiles et graisses que vous ajouterez à votre alimentation sont assez chères. Heureusement, ils durent plus longtemps que la plupart des aliments, de sorte que le coût se répartisse sur la durée de vie du produit. Bien qu'il soit plus cher, optez toujours pour la forme la plus naturelle et non transformés. Les animaux nourris à l'herbe, bio, élevés en plein air ou sauvages devraient toujours être privilégiés.

Vous voudrez planifier votre semaine avec un plan de repas simple et précis ou repas pré-préparé. Une fois que vous avez une idée de ce que vous allez manger, il est important de déterminer exactement ce que vous allez acheter. Même si vous faites les courses depuis des années, faire des courses pour cette alimentation est très différente.

Il est facile de se sentir perdu dans un supermarché, alors que vous recherchez des articles que vous n'avez jamais achetés auparavant! Vous allez également être confronté aux fringales et aux tentations. N'importe quel magasin regorge d'aliments très tentants, même s'ils ne sont pas bons pour vous, ou autorisés . Avoir un plan en place vous aidera à localiser les aliments que vous recherchez et à éviter ces allées dangereuses pleines de glucides et friandises sucrées..

Définissez des règles strictes pour ce qui est et n'est pas acceptable à l'achat. Gardez à l'esprit que si vous l'achetez, vous le mangerez et la bataille sera perdue dès la première minute où vous avez succombé..



CE QUE VOUS DEVEZ À TOUT PRIX MANGER

L'un des grands avantages cette Diet riches en calories et faible en glucides est que vous pouvez manger beaucoup de nourritures restreintes ou interdites dans d'autres régimes. Le saviez-vous que vous pouvez manger du bacon et des œufs tout en perdant du poids ?

Ce qui suit est une liste de départ des aliments naturellement riche en matière grasse. Certains d'entre eux, comme indiqué, doivent encore être consommés avec modération, tandis que d'autres n'ont pas de limite.

Au début de votre processus, en tant que débutant, vous allez devoir consommer pas plus de 20-30 grammes de glucides par jour pour entrer et maintenir l'état de cétose. Une fois que votre corps sera habitué à celle-ci, la quantité pourra être réduite en fonction de votre objectif.



AVOCAT

L'avocat est le meilleur aliment que vous puissiez consommer. Si vous aimez l'avocat, il deviendra rapidement un incontournable de votre alimentation! Il peut être consommé seul, transformé en un guacamol facile et savoureux, ou ajouté à de nombreux plats. Il est facile à utiliser et est excellent dans une variété de salades, à tartiner et pour une délicieuse garniture sur les plats cuisinés.

JAUNES D'OEUFS

Les jaunes d'œufs sont riches en graisses et très faciles à préparer. Afin de garder l'apport en protéines sous contrôle, retirer les blancs d'œufs. Privilégié les œufs de poules élevés en plein air et les œufs bio dans la mesure du possible pour obtenir le maximum de nutriments.



POISSONS GRAS :

La liste de de poissons gras est longue, voici quelques exemples: le saumon, le maquereau, le thon, la plie, l'aiglefin, le flétan, la truite, le mérrou..



CE QUE VOUS DEVEZ À TOUT PRIX MANGER



SAINDOUX :

Des études ont montré que les graisses animales, comme le saindoux, sont très stables à des températures de cuisson élevées. Il est également connu que ces graisses apportent de bonnes saveurs à votre repas! Évitez le saindoux hydrogéné, car il contient des graisses artificielles.

BEURRE

Le beurre est idéal pour cuisiner et consommer tel quel. Les beurres bio sont les meilleurs. Essayez de consommer du beurre non pasteurisé quand vous le pouvez!



GHEE

Le beurre clarifié, ou ghee, est l'une des formes de graisses les plus pures. Il est riche en graisses saines et n'a presque pas de glucides. Achetez du ghee biologique dans la mesure du possible. Le ghee peut également être préparé en chauffant le beurre dans une casserole et en le laissant bouillonner brièvement. Filtrez le beurre fondu dans un récipient propre et vous obtiendrez votre propre ghee.

BEURRE DE NOIX COCO

Les produits à base de noix de coco sont très populaires en raison de leurs bienfaits pour le cœur.



CITRON

La liste de poissons gras est longue, voici quelques exemples: le saumon, le maquereau, le thon, la plie, l'aiglefin, le flétan, la truite, le mérou..



CE QUE VOUS DEVEZ À TOUT PRIX MANGER



BOUILLON D'OS

Le bouillon d'os est l'une des rares choses que vous pouvez consommer autant que vous le souhaitez. Sa faible teneur en glucides et en protéines le rend idéal lors de votre Diet. Il est idéal pour faire le plein et laisse un sentiment de satiété. Faites du bouillon et conservez-le pour les urgences comme lorsque la faim frappe. Évitez les bouillons de légumes ou de lentilles car ils peuvent contenir trop de glucides.

LAIT DE COCO

Consommez du lait de coco bio, sans additifs. C'est un bon substitut du lait en général. Tant que les ratios de macro-nutriments sont maintenus, le lait de coco peut faire partie intégrale de votre Diet.



L'HUILE D'OLIVE

Cette huile est tiptop! Elle est polyvalente et peut être utilisée de diverses manières comme la cuisson, dans une vinaigrette ou simplement pour agrémenter vos salades et vos poissons.

L'HUILE DE NOIX COCO

L'huile de noix de coco est pleine de graisses saines. Achetez des huiles de noix de coco bio autant que possible.



L'HUILE D'AVOCAT

Bien que la quantité d'oméga 6 et d'oméga 3 soit plus élevée dans l'huile d'avocat, il reste une bonne solution.



CE QUE VOUS DEVEZ À TOUT PRIX MANGER



HUILE TCM

Les suppléments pour l'huile TCM peuvent être achetés en ligne. Achetez des marques bio et réputées d'huiles TCM. Les triglycérides à chaîne moyenne constituent une source d'énergie facilement absorbable, elles sont extraites de sources naturelles pour obtenir une huile concentrée.

ÉPINARDS

Les épinards sont riches en magnésium, un élément important qui manque à plusieurs aliments. Il contient beaucoup de sodium naturel, alors gardez cela à l'esprit en le mangeant. Les épinards sont une excellente garniture tout en étant faible en glucides.



BROCOLIS

Le brocoli est l'un des rares légumes faciles à inclure. Associez-le aux graisses et aux protéines pour préparer un repas sain. Le brocoli est pauvre en glucides et est riche en plusieurs micronutriments.

HERBES

Les herbes sont très maigres en glucides et ont d'excellents profils de saveur. Ceux-ci peuvent être utilisés pour embellir et rendre des plats plus savoureux. Par exemple, le même poisson, cuisiné avec différentes herbes, est un plat totalement différent!



CAFÉ

Le café avec juste un peu de crème et non sucré fonctionne bien. Cependant, une consommation excessive de café n'est pas recommandée. Attention: il est facile de dépasser votre limite de graisse quotidienne en consommant trop de crème! N'oubliez pas qu'aucun sucre n'est autorisé!



CE QUE VOUS DEVEZ À TOUT PRIX MANGER



BAIES

Les baies sont pleines d'antioxydants et sont des supers aliments bien qu'il soit toujours nécessaire de surveiller la consommation de baies en raison de leur teneur en glucides.



OLIVES

Les olives sont un régal pour votre santé.



HARICOTS VERTS

Les haricots verts sont des légumineuses riches en graisses et très bons. Ils sont également connus pour protéger les fonctions cérébrales contre le vieillissement.



L'HUILE DE MACADAMIA

En plus d'être saine pour le cœur, l'huile de noix de macadamia est également excellente pour la peau et les cheveux.



POIVRONS

Le poivron est nutritif et contient beaucoup de saveurs. Bien qu'ils soient un excellent aliment, vous devrez vous assurer de les manger avec modération. Mesurez toujours vos portions et comptez les glucides.

NOIX DE MACADAMIA:

Ces noix sont particulièrement adaptées car elles ont une faible densité de glucides et de protéines. Une petite portion de noix peut également être une bonne alternative lors du grignotage, mais attention à ne pas en faire trop.



4

CE QUE VOUS DEVEZ ABSOLUMENT BANNIR

Cette méthode vous permet de manger de nombreux aliments qu'on vous interdit habituellement dans la plupart des régimes si vous souhaitez perdre du poids. Bien sûr, il y a encore des aliments que vous devrez éviter. Ceux-ci incluent :



Nourritures sucrées

La nourriture transformé

La plupart des céréales et des féculents

Riz brun, noir ou blanc

Fruits

Haricots ou légumineuses

Légumes-racines et tubercules



Aliments diététiques ou barres nutritionnelles faibles en gras et sans sucre

Condiments et sauces

Bière, vin ou cocktails sucrés

Soda, eaux aromatisées et jus

Pour déterminer si un aliment est acceptable ou «autorisé», prenez un moment pour consulter les informations nutritionnelles.

Les macros correspondent-elles à vos objectifs quotidiens?

Si non, reposez-les.

Si oui, les macros que vous consommerez vous laisseront-ils suffisamment de macros restant pour

être

rassasié le reste de la journée? Si non, posez-les.

Si oui, le produit est-il naturel et non transformé? Si votre nourriture a passé ces tests, vous êtes autorisé à la manger! Si non, reposez-la!



GRAISSES 80%

GRAISSES

- Huile d'avocat
- Le beurre de cacao
- Beurre de noix de coco
- Huile de noix de coco
- Graisse de canard
- Ghee
- Saindoux (non hydrogéné)
- Huile de macadamia
- Huile MCT
- Huile de palme
- Huile d'olive
- Huile de palme rouge
- Huile de sésame (en petites quantités)
- Suif
- Huile de noix (petites quantités)

NOIX ET GRAINES

- Amandes
- Noisettes
- Noix de macadamia
- Noix de pécan
- Pignons de pin
- Pistaches
- Graines de citrouille
- Graines de psyllium
- Graines de sésame
- Graines de tournesol
- Noix
- Noix de cajou
- Graines de chia
- Divers beurres de noix
- Graines de chanvre

PROTÉINES 15%

VIANDES

- Du boeuf
- Bison
- Poulet
- Cerf
- Canard
- Wapiti
- Chèvre
- Oie
- Dinde sauvage
- Sanglier
- Agneau
- Élan
- Faisan
- Porc
- Caille
- Lapin
- Mouton
- Dinde
- Veau
- Saucisses

- Charcuterie
- Les hot-dogs
- Pepperoni
- Salami
- Bacon
- Couennes de porc
- Boeuf séché
- Moelle osseuse
- Cœur
- Rein
- Foie
- Langue
- Tripes

POISSONS

- Anchois
- Achigan à grande bouche
- La morue
- Anguille
- Plie
- Aiglefin
- Flétan
- Hareng
- Maquereau
- Coryphène
- Poisson empereur
- Perche
- Vivaneau
- Saumon
- Sardines
- Tilapia
- Thon (y compris le germon)
- Turbot
- Truite

Fruits de Mer

- Ormeaux
- Caviar
- Palourdes
- Crabe
- Homard
- Moules
- Huitres
- Crevette
- Pétoncles
- Calamar

GLUCIDES 5%

LÉGUMES

- Haricots verts
- Pois
- Roquette
- Artichauts
- Asperges
- Bok Choy
- Brocoli
- Choux de Bruxelles
- Batavia
- Chou
- Chou-fleur
- Céleri
- Bettes
- Persil
- Poivrons
- Citrouille
- Radicchio
- Radis
- Rhubarbe
- Laitue romaine
- Échalotes
- Courge spaghetti
- Choucroute
- Ciboulette
- Concombre
- Pissenlit
- Aubergine
- Endives
- Fenouil
- Ail
- Jicama
- Chou frisé
- Chou-rave
- Poireaux
- Légume-feuille
- Champignons
- Gombo
- Olive
- Oignons
- Épinard
- Bette à carde
- Tomates
- Navet
- Cresson
- Courgettes

FRUITS

- Avocat
- Mûre
- Myrtilles
- Canneberge
- Citron
- Citron vert
- Olive
- Framboise
- Fraise

HERBES ET ÉPICES

- Basilic
- Clous de girofle
- Poudre de chili
- Gingembre
- Poivre de Cayenne
- Cardamome
- Poudre de curry
- Paprika
- Garam masala
- Aneth
- Cumin
- Thym
- Origan
- Piment de la Jamaïque
- Romarin
- Sauge
- Safran des Indes
- Persil
- Coriandre
- Cannelle
- Noix de muscade

LISTE DES 200 ALIMENTS

BOISSONS

- Lait d'amande
- Bouillon (poulet, boeuf, légumes, os)
- Lait de cajou
- Eau gazeuse
- Lait de coco
- Café non sucré
- Tisanes
- Jus de citron et citron vert (petit dose)
- L'eau de Seltz
- Eau minérale gazeuse
- Thé non sucré
- L'eau

AUTRES

- Mayonnaise (faite avec de bons huiles - voir liste des graisses)
- Cornichons
- Huile de foie de morue (huile de poisson)
- Graines de cacao
- Poudre de cacao
- Vinaigres (tout type)
- Oeufs (de tout animal)
- Noix de coco râpée
- Moutarde
- Sauce piquante (vérifier les ingrédients)
- Extrait de vanille
- Farine de noix de coco
- Sauce tamari (sans gluten)
- Aminos à la noix de coco
- Sauce poisson
- Gélatine
- 100% chocolat noir
- Stevia (seulement de petites quantités)
- Fruit de moine / Lo Han Guo
- Farine d'amande



Afin d'être sûr et certain que vous avez tous les éléments en mains pour vous lancer, vous trouverez ci-dessous une liste des outils dont vous aurez besoin pour votre alimentation. Vous pouvez ajuster cette liste en fonction de vos besoins personnels:

Liste des 200 aliments Friendly : Cette liste vous aidera à définir quels aliments vous pourrez acheter lors de vos courses. Comme cela, vous saurez exactement quoi vous procurer sans avoir à faire des détours par les rayons à absolument bannir de votre champ de vision !

 **Bandelettes de test d'urine cétone (uniquement dans pour perte de poids rapide) :** Cela permet de vérifier approximativement que l'on est bien en cétose. A ne faire que le soir et en gardant à l'esprit que ce n'est pas toujours très fiable, le seul truc super fiable c'est le dosage sanguin de corps cétoniques.

 **Suppléments de magnésium et potassium :** La plupart des humains sont déficients en magnésium. Même avec un régime traditionnel, le traitement actuel de la nourriture et de l'eau élimine la majeure partie de magnésium que nous ingérons. Lorsque vous limitez les glucides, le corps commence à traiter les électrolytes (magnésium, potassium et sodium) d'une manière différente. En effet, dans des conditions d'insuline faible, les reins excrètent plus de sodium. Puisqu'il existe un équilibre délicat entre le sodium et les autres électrolytes dans le corps, cette augmentation de l'excrétion de sodium peut avoir un effet d'entraînement et perturber d'autres électrolytes. Bien qu'il soit préférable de consommer du potassium dans votre alimentation, si vous êtes très actif ou si vous ne consommez pas suffisamment d'aliments riches en potassium, il peut être judicieux de prendre un supplément de potassium au besoin. Les suppléments de potassium sont généralement disponibles sous forme de comprimés à 99 mg. En effet, votre taux de potassium dans le sang doit rester dans une fourchette étroite et il peut être dangereux d'en consommer trop sous forme concentrée, en particulier pour ceux qui prennent certains médicaments.

 **Multivitamines pour hommes ou femmes**

 **Une balance de cuisine et un verre doseur :** Vous aurez besoin d'une balance de cuisine et d'un verre doseur pour vous préparez de bon plat cétogène pendant toute la durée de votre régime.



LES OUTILS INDISPENSABLES



Un ensemble complet de mesures : Il sera très important de prendre vos mensurations au tout début de votre diet . Cela vous permettra de voir l'évolution de votre parcours de perte de poids et de vous motiver encore plus à poursuivre votre voyage.



Big book de Recette : Un bon livre de recettes pour débuter est pratiquement obligatoire, l'alimentation étant assez difficile à mettre en place il vaut mieux privilégier la facilité lorsqu'on commence.



Eau, eau et eau : Boire beaucoup d'eau sera un comportement que vous devrez adopté immédiatement si vous voulez perdre du poids a. Le fait de stopper la consommation des glucides accélère la déshydratation, et entraîne avec elle un gros déséquilibre dans la balance des minéraux sodium / magnésium / potassium. De plus, si vous êtes déshydraté, si les reins sont déshydraté, votre foie va arrêter ce qu'il est en train de faire (à savoir, métaboliser des graisses) pour aider les reins. En revanche, si vous êtes correctement hydraté, le foie peut focus sur son rôle habituel et brûler des graisses. Pour faire simple, il faut boire pour aider votre foie à métaboliser les graisses et garder les reins correctement hydratés.



Application de suivi des aliments / calories : Il est important de suivre ses calories et ses apports en macronutriments pour être sûr d'atteindre l'état de cétose et ainsi atteindre votre objectif de perte de poids. En notant toutes ces informations, vous pourrez également vous situer et vous remettre dans le droit chemin si vous en déviez!



- Évitez les aliments transformés. Privilégiés plutôt tous les aliments naturels.
- Optez toujours pour les produits bio, fermiers ou sauvages.
- Conservez toute trace de ce que vous mangez. Même quelque chose d'aussi simple qu'une nouvelle sauce ou un supplément peut vous éloigner de l'état de cétose. Le suivi de tout ce que vous consommez vous permettra de revenir sur vos pas!
- Ne commencez pas la Diet pendant les périodes stressantes de votre vie. Si vous êtes au milieu d'un déménagement, que vous avez un grand projet à accomplir au travail ou que vous cessez de fumer (pour n'en nommer que quelques-uns), attendez que vous vous soyez installé pour commencer.
- Lorsque vous pensez avoir assez bu, BUVEZ PLUS!
- Débarrassez-vous de tous les glucides et sucres transformés dans votre maison / garde-manger. Lorsque ces envies se manifesteront, il sera beaucoup plus facile de les combattre de cette façon.
- Évitez de manger trop de protéines, car le corps les convertira en glucose.
- N'oubliez pas que le sucre et les glucides deviennent tous deux du glucose. Sucre élevé = Glucide élevé
- Testez régulièrement votre niveau de cétone.
- Commencez immédiatement avec des suppléments de magnésium.
- Prenez le temps de planifier et de préparer votre semaine. Savoir ce que vous préparerez vous aidera à démarrer!
- Rappelez-vous de vos objectifs. Surtout lorsque cela devient difficile de continuer, rappelez-vous pourquoi vous faites cela et que c'est dans les moments les plus durs que tous abandonnent tandis que 1% font la différence.
- N'abandonnez pas! Vous pouvez le faire!



"VOTRE PLAN SUR 30 JOURS VOUS ASSURANT LA RÉUSSITE DE VOTRE RÉGIME "



- ✓ **Perte de poids assurée...** (Il n'est pas rare de perdre 4 tailles de jeans durant ce challenge!)
- ✓ **Regagnez en énergie...** (Comme vous ne l'avez pas ressenti depuis des années!)
- ✓ **Dormez autrement et mieux**, vous vous sentirez vraiment reposé!
- ✓ **Un régime gourmand** pour ne pas se sentir privé ou frustré... (C'est le gros avantage!)
- ✓ **Une communauté soudée** de personnes qui ont les mêmes objectifs que vous... (Pour échanger, partager et se motiver au quotidien!)