



Régime Cétogène: 40 recettes sélectionnées pour perdre du poids très rapidement et améliorer son état de santé. Apprenez à cuisiner en suivant le régime cétogène

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Régime Cétogène: 40 recettes sélectionnées pour perdre du poids très rapidement et améliorer son état de santé. Apprenez à cuisiner en suivant le régime cétogène

Daniel M. Baker

Régime Cétogène: 40 recettes sélectionnées pour perdre du poids très rapidement et améliorer son état de santé. Apprenez à cuisiner en suivant le régime cétogène Daniel M. Baker

 [Télécharger Régime Cétogène: 40 recettes sélectionnées po ...pdf](#)

 [Lire en ligne Régime Cétogène: 40 recettes sélectionnées ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Régime Cétogène: 40 recettes sélectionnées pour perdre du poids très rapidement et améliorer son état de santé. Apprenez à cuisiner en suivant le régime cétogène Daniel M. Baker

Format: Ebook Kindle
Présentation de l'éditeur

QU'EST-CE QUE LE RÉGIME CÉTOGÉNIQUE?

Le **régime cétogénique** a été développé au début des années 20 par le Docteur Wilder, qui assurait que l'on pouvait atteindre un état de 'cétose' similaire à celui du jeûne afin d'obtenir une réduction substantielle de poids.

La particularité de ce type de régime réside dans le fait que **nous n'avons pas besoin de comptabiliser les calories quotidiennes absorbées mais la quantité d'hydrates de carbone de notre régime, et de réduire leur consommation** à des niveaux extrêmement bas pour entrer dans un état de cétose.

QU'EST-CE QUI FAIT QUE NOUS PERDONS DU POIDS AVEC LE RÉGIME CÉTOGÉNIQUE?

En éliminant les hydrates de carbone, nous réduisons la source d'énergie primaire du corps : le sucre. Quand le corps se trouve soumis à une restriction du sucre qu'il dispose comme réserve, il doit les fabriquer pour recommencer à extraire de l'énergie et pouvoir subsister. Dans ce cas, il utilise l'énergie stockée sous forme de graisse corporelle.

Par conséquent, **après avoir éliminé les hydrates de carbone de notre régime, nous commençons après quelques heures à brûler de la graisse**. Pour cette raison le régime cétogénique est reconnu comme l'une des méthodes les plus efficaces pour perdre du poids. De fait, il s'agit d'un régime recommandé pour les patients qui souffrent d'obésité morbide: si cela fonctionne pour eux, pourquoi pas pour vous?

LE POUVOIR DÉPURATEUR DU RÉGIME CÉTOGÉNIQUE

Le régime cétogénique est idéal pour épurer le corps. Etant un régime extrêmement diurétique, **il permet d'éliminer complètement le problème de la rétention d'eau**, et d'éviter que nous nous sentions gonflés ou avec une sensation de lourdeur dans le corps. Pour cette raison, **le régime cétogénique est aussi considéré comme un régime express par ceux qui cherchent à perdre du poids rapidement**.

Vous devrez manger des légumes, de la viande, des poissons et, naturellement, une ample variété d'aliments qui contiennent des graisses saines. Ce qui est bien avec ce type de régime c'est que **vous pourrez manger des aliments que vous ne pouviez pas avec un régime classique. La perte de poids hebdomadaire avec un régime cétogénique est aussi plus grande qu'avec un régime hypocalorique classique**.

De plus, le régime cétogénique contient un nombre élevé de protéines, le catabolisme musculaire étant minimal (**vous ne perdrez pas de muscle**) et éviterez ainsi l'**effet rebond**. Notez que la réduction des carbohydrates et l'augmentation des protéines pourrait vous faire sentir un peu fatigué durant les premiers jours du régime, jusqu'à ce que votre corps réussisse à s'adapter à ce nouveau mode d'obtention d'énergie.

QU'EST-CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE LIVRE?

Dans ce livre vous découvrirez **40 recettes savoureuses spécifiques du régime cétogénique**, expliquées pas à pas **pour que vous puissiez les faire même lorsque vous n'avez pas d'inspiration pour cuisiner**.

Les recettes sont pensées avec des ingrédients qui sont les plus naturels possibles et bons pour la santé. De plus, avec ce régime vous pourrez manger ce qui vous fait envie, à l'exception des hydrates de carbone, ce qui ne semble pas être difficile à faire. Le goût unique de ces recettes sélectionnées permet de suivre facilement ce régime au quotidien contrairement aux autres régimes qui sont plus difficiles à mettre en pratique.

Même si vous n'avez pas envie de suivre un régime, comme le régime cétogénique ici, les 40 recettes contenues dans ce livre sont **extrêmement utiles pour ceux et celles qui désirent varier leur menu quotidien**, ou s'initier au monde de la cuisine. Dans tous les cas, **vous apprendrez de nombreuses recettes qui vous surprendront par leur simplicité et leur saveur**. Présentation de l'éditeur

QU'EST-CE QUE LE RÉGIME CÉTOGÉNIQUE?

Le **régime cétogénique** a été développé au début des années 20 par le Docteur Wilder, qui assurait que l'on pouvait atteindre un état de 'cétose' similaire à celui du jeûne afin d'obtenir une réduction substantielle de poids.

La particularité de ce type de régime réside dans le fait que **nous n'avons pas besoin de comptabiliser les calories quotidiennes absorbées mais la quantité d'hydrates de carbone de notre régime, et de réduire leur consommation** à des niveaux extrêmement bas pour entrer dans un état de cétose.

QU'EST-CE QUI FAIT QUE NOUS PERDONS DU POIDS AVEC LE RÉGIME CÉTOGÉNIQUE?

En éliminant les hydrates de carbone, nous réduisons la source d'énergie primaire du corps : le sucre. Quand le corps se trouve soumis à une restriction du sucre qu'il dispose comme réserve, il doit les fabriquer pour recommencer à extraire de l'énergie et pouvoir subsister. Dans ce cas, il utilise l'énergie stockée sous forme de graisse corporelle.

Par conséquent, **après avoir éliminé les hydrates de carbone de notre régime, nous commençons après quelques heures à brûler de la graisse**. Pour cette raison le régime cétogénique est reconnu comme l'une des méthodes les plus efficaces pour perdre du poids. De fait, il s'agit d'un régime recommandé pour les patients qui souffrent d'obésité morbide: si cela fonctionne pour eux, pourquoi pas pour vous?

LE POUVOIR DÉPURATEUR DU RÉGIME CÉTOGÉNIQUE

Le régime cétogénique est idéal pour épurer le corps. Etant un régime extrêmement diurétique, **il permet d'éliminer complètement le problème de la rétention d'eau**, et d'éviter que nous nous sentions gonflés ou avec une sensation de lourdeur dans le corps. Pour cette raison, **le régime cétogénique est aussi considéré comme un régime express par ceux qui cherchent à perdre du poids rapidement**.

Vous devrez manger des légumes, de la viande, des poissons et, naturellement, une ample variété d'aliments

qui contiennent des graisses saines. Ce qui est bien avec ce type de régime c'est que **vous pourrez manger des aliments que vous ne pouviez pas avec un régime classique. La perte de poids hebdomadaire avec un régime cétogénique est aussi plus grande qu'avec un régime hypocalorique classique.**

De plus, le régime cétogénique contient un nombre élevé de protéines, le catabolisme musculaire étant minimal (**vous ne perdrez pas de muscle**) et évitez ainsi l'**effet rebond**. Notez que la réduction des carbohydrates et l'augmentation des protéines pourrait vous faire sentir un peu fatigué durant les premiers jours du régime, jusqu'à ce que votre corps réussisse à s'adapter à ce nouveau mode d'obtention d'énergie.

QU'EST-CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE LIVRE?

Dans ce livre vous découvrirez **40 recettes savoureuses spécifiques du régime cétogénique**, expliquées pas à pas **pour que vous puissiez les faire même lorsque vous n'avez pas d'inspiration pour cuisiner.**

Les recettes sont pensées avec des ingrédients qui sont les plus naturels possibles et bons pour la santé. De plus, avec ce régime vous pourrez manger ce qui vous fait envie, à l'exception des hydrates de carbone, ce qui ne semble pas être difficile à faire. Le goût unique de ces recettes sélectionnées permet de suivre facilement ce régime au quotidien contrairement aux autres régimes qui sont plus difficiles à mettre en pratique.

Même si vous n'avez pas envie de suivre un régime, comme le régime cétogénique ici, les 40 recettes contenues dans ce livre sont **extrêmement utiles pour ceux et celles qui désirent varier leur menu quotidien**, ou s'initier au monde de la cuisine. Dans tous les cas, **vous apprendrez de nombreuses recettes qui vous surprendront par leur simplicité et leur saveur.**

Download and Read Online Régime Cétogène: 40 recettes sélectionnées pour perdre du poids très rapidement et améliorer son état de santé. Apprenez à cuisiner en suivant le régime cétogène Daniel M. Baker #YZBWKTH8ICP

Lire Régime Cétogène: 40 recettes sélectionnées pour perdre du poids très rapidement et améliorer son état de santé. Apprenez à cuisiner en suivant le régime cétogène par Daniel M. Baker pour ebook en ligne Régime Cétogène: 40 recettes sélectionnées pour perdre du poids très rapidement et améliorer son état de santé. Apprenez à cuisiner en suivant le régime cétogène par Daniel M. Baker Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Régime Cétogène: 40 recettes sélectionnées pour perdre du poids très rapidement et améliorer son état de santé. Apprenez à cuisiner en suivant le régime cétogène par Daniel M. Baker à lire en ligne. Online Régime Cétogène: 40 recettes sélectionnées pour perdre du poids très rapidement et améliorer son état de santé. Apprenez à cuisiner en suivant le régime cétogène par Daniel M. Baker ebook Téléchargement PDF Régime Cétogène: 40 recettes sélectionnées pour perdre du poids très rapidement et améliorer son état de santé. Apprenez à cuisiner en suivant le régime cétogène par Daniel M. Baker Doc Régime Cétogène: 40 recettes sélectionnées pour perdre du poids très rapidement et améliorer son état de santé. Apprenez à cuisiner en suivant le régime cétogène par Daniel M. Baker Mobipocket Régime Cétogène: 40 recettes sélectionnées pour perdre du poids très rapidement et améliorer son état de santé. Apprenez à cuisiner en suivant le régime cétogène par Daniel M. Baker EPub

YZBWKTH8ICPYZBWKTH8ICPYZBWKTH8ICP