



COMMENT BIEN commencer

LE KETO

Par Josey Arsenault



Bonjour à vous!

Mon nom est Josey Arsenault et j'ai toujours eu une passion pour la santé et la mise en forme! Et si vous me connaissez un peu... vous savez certainement qu'au cours des dernières années, je suis devenue une grande adepte de l'alimentation cétogène!! Je suis fière de dire que ça fait maintenant partie intégrante de ma vie, et c'est pourquoi je veux le partager avec vous!!

Je me réjouis tellement des bienfaits de cet alimentation sur mon corps et mon esprit! D'entendre les témoignages, de lire vos questionnements et surtout de voir les résultats me stimule à continuer de vous informer et de vous aider dans votre changement de mode alimentaire!

Josy

étape 1

RETIREZ LES ALIMENTS NON KÉTO DE VOTRE MAISON!

Faites un bon ménage de votre garde-manger et de votre frigo! Lisez les étiquettes, donnez ce que vous ne pouvez pas manger pour ainsi retirer les aliments non kéto de votre maison! (ça évite les tentations...)

Évitez le plus possible tous les aliments transformés, tout ce qui contient du sucre raffiné, les gras trans et huiles végétales.
De tous les aliments emballés à l'épicerie, 74% contiennent du sucre ajouté!

ALIMENTS ET PRODUITS À ÉVITER / JETER / DONNER :

- Pâtes, Riz, Pain
- Gruau
- Farine de blé
- Avoine
- Céréales à déjeuner
- Barres tendres
- Muffins
- Pâtisseries
- Fruits en conserve
- Desserts
- Margarine
- Huile de tournesol
- Huile de canola
- Huile de maïs
- Huile de pépins de raisin
- Les fruits riches en glucides
- Légumes racines
- Légumineuses
- Boisson gazeuse
- Smoothie
- Jus de fruits
- Yogourts sucrés
- Crème glacée
- Lait écrémé



@academieduketo



Académie du Keto

academieduketo.com

étape 2

CONCENTREZ-VOUS SUR LES ALIMENTS QUE VOUS POUVEZ MANGER.

Au lieu de penser à tous les aliments que vous ne pouvez pas manger, concentrez-vous sur ceux que vous pouvez!

BON CRAS

↪ huile de coco, beurre ou ghee, saindoux, suif, graisse de bacon, huile d'olive

VIANDES, VOLAILLE ET POISSON

↪ saumon, thon, cuisses de poulet, poitrines de poulet, viande rouge

OEUFS

LÉGUMES NON FÉCULENTS

↪ notamment les légumes à feuilles vertes

Appliquez ensuite cela à une journée typique, par exemple :

Déjeuner : œufs et bacon

Collation : fromage et amandes

Dîner : une tasse de bouillon de poulet, avocat, poulet et noix

Collation : bombe de gras au chocolat

Souper : steak avec des légumes sautés ou un riz de chou-fleur





étape 3

MACASINEZ LES BONS ALIMENTS ET PRODUITS.

Maintenant que l'étape 1 et 2 sont loin derrière, voici une liste d'épicerie KETO, pour vous simplifier la vie!! Vous verrez... ce n'est pas très compliqué (vous avez sûrement déjà plusieurs aliments dans votre frigo et garde-manger!)

Attention : il n'est pas nécessaire de tout acheter!!

LÉGUMES

- Avocat
- Roquette
- Asperges
- Poivrons verts
- Bok choy
- Brocoli
- Chou
- Chou-fleur
- Céleri
- Concombres
- Fenouil
- Ail
- Laitue
- Champignons
- Épinards
- Courgette

GRAS

- Beurre
- Huile d'olive
- Huile de noix de coco
- Huile d'avocat
- Suif
- Lard
- Ghee
- Gras de canard, de porc
- Graisse de bacon

PROTÉINES

- Bœuf (coupe les plus grasses)
- Bœuf haché
- Porc haché
- Œufs
- Cuisses de poulet
- Poulet entier
- Poulet haché
- Filets de saumon
- Bacon
- Dinde

GARDE-MANGER

- Sel / sel de mer / sel rose d'Himalaya
- Épices
- Sucrant naturel (Swerve, erythritol, fruits du moine)
- Farine d'amande
- Farine de noix de coco
- Farine de lin
- Stevias
- Poudre d'huile MCT
- Poudre de cacao non sucré

NOIX ET GRAINES

- Pacanes
- Noix du Brésil
- Noix de macadamie
- Noisettes
- Noix de grenoble
- Noix de pin
- Amandes
- Graines de citrouille
- Chia
- Graines de tournesol
- Graines de sésame
- Graines de lin

CONDIMENTS

- Mayonnaise
- Sauce soya
- Moutarde
- Aïoli
- Raifort
- Moutarde
- Vinaigre de vin blanc
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de cidre de pomme



étape 4

COMMENT ÉVITER LA KETO FLU.

Lorsque vous commencez à vous exercer, vous pouvez vous sentir un peu fatigué, de mauvaise humeur, avoir des maux de tête, être plus irritable, faire de l'insomnie et même légèrement nauséeux. C'est ce qu'on appelle la grippe céto (keto flu)! C'est un phénomène très courant, nul besoin de vous inquiéter!

Vous pouvez tout de même vous y préparer, en suivant ces quelques conseils :

- Buvez beaucoup d'eau. (Et encore plus que vous le pensez. Vous devez boire entre 2.5 et 3 litres d'eau par jour!)
- Ajoutez de l'huile de MCT à votre café ou thé quotidien.
- Buvez du bouillon d'os au poulet ou au boeuf fait maison (entre les repas).
- Mangez davantage au début et mangez gras!
- Ajoutez plus de légumes verts à feuilles, d'œufs, de poisson gras et de viandes grasses dans votre menu.
- Ajoutez du sel à votre eau et à vos plats.
- Reposez-vous.

POUR VOUS AIDER À COMBATTRE LE KETO FLU :

SYMPTÔMES

- Basse pression
- Crampes musculaires
- Constipation
- Palpitation
- Picotement / engorgissement main et pied

RECTIFIER : POTASSIUM (K)

- Saumon
- Avocats
- Légumes verts
- Champignons

SYMPTÔMES

- Maux de tête
- Cerveau flou
- Fatigue
- Crampes musculaires

RECTIFIER : SODIUM (NA)

- Sel rose d'Himalaya
- Jus de cornichon
- Bouillon de poulet
- Noix salé

SYMPTÔMES

- Léthargie
- Faiblesses musculaires
- Crampes musculaires
- Anxiété / stress

RECTIFIER : MAGNÉSIMUM (MG)

- Amandes
- Épinards
- Avocats
- Cacao

étape 5

N'OUBLIEZ PAS QUE... VOUS N'ÊTES PAS SEUL!!

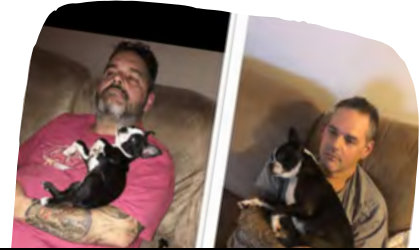
Voici quelques témoignages pour vous encourager à continuer!!

**75 LB EN MOINS + FINI LE
DIABÈTE TYPE 2**

Perte de 75 livres en 1 an et
demie + j'ai réglé mon
problème de diabète de type 2
en moins d'un mois!!!



J'ai perdu 100 lb et mon
bilan sanguin est tellement
bon que j'ai mis fin à la
médication contre la goutte,
le cholestérol et une forte
diminution de la médication
pour les problèmes
cardiaques.



LE CÉTOGÈNE A CHANGÉ MA VIE!!

Perte de 70 livres et j'ai
recommencé à courir!



**55 LB EN MOINS...
ET CE N'EST PAS FIN!!**

Je cherchais un plan
alimentaire pour perdre du
poids, et sans le savoir **ça a
changé ma vie et ma santé!!**
Il me reste encore beaucoup
de chemin à faire pour guérir
mon intestin mais avec le
temps je vais y arriver!