

PERDEZ DU POIDS AVEC CES 5 ÉTAPES SIMPLES!

magazine

MA VIE KETO

PAR JOSEY ARSENAULT

« J'ai perdu 95 lb en 1 an »

- Chantale

7 MYTHES
QUI RETARDENT
VOTRE DÉBUT DE
TRANSFORMATION

COMMENT TRANSFORMER SA VIE EN
9 INSPIRATIONS DE VIE KETO

UN SUPER ALIMENT
KETO

À CUISINER DE 7 FAÇONS

+ CUISINE KETO EN UN COUP D'OEIL
3 AIDE-MÉMOIRES GRATUITS

BONUS

- à l'intérieur -

**MENU KETO
POUR DÉBUTER
AUJOURD'HUI!**



Dans cette édition spéciale :



07

Le keto en 5 étapes simples

Simplicité et santé, deux mots qui décrivent tellement bien l'alimentation Keto!

08

Les 7 mythes du keto

On décortique 7 mythes courants sur l'alimentation keto!

09

Cuisine Keto en un coup d'oeil

Les rations 75-20-5, une assiette type et les différents types de keto.

13

Cuisine keto Express

3 recettes à faire en moins de 10 minutes chacune!

L'alimentation Keto ou Cétogène n'a tellement pas à être compliquée!!

Il y a toutefois une période d'adaptation où l'on est pas mal loin de nos repères! Tout est nouveau!

Soyez prêt(e)s à désapprendre tout ce que vous pensez savoir sur l'alimentation.

Pour moi, l'alimentation Keto...

**C'est un nouveau mode de vie,
c'est une transformation!**

- 02 Josey Arsenault : Qui suis-je?
- 04 Ce qui vous allez retrouver dans ce magazine.
- 06 Comment ce magazine peut-il changer votre vie?
- 14 Super aliment keto : L'avocat en 7 façons.
- 16 Le jeûne, votre accélérateur de perte de poids.
- 17 Témoignages - Histoires à succès!
- 19 Histoire de Nadine - 80lb de perdues avec le keto!
- 20 Histoire de Mary - Presque 100lb de perdues en 1 an!
- 21 Histoire de Sylvain - Rendu à 385lb, il fait un demi-tour!
- 22 BONUS : Menu keto du 7 jours

JOSEY ARSENAULT

Josey Arsenault, entrepreneure et coach keto répond aux questions que vous avez toujours voulu lui poser.



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 cette 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 transition vers l'alimentation cétogène.

Ça fait maintenant plus de 3 ans que je suis les principes de l'alimentation cétogène. Ça a été toute une transformation pour moi. **Plus de 72lb perdues depuis que j'ai commencé!**

Mais au-delà de cette transformation physique, ce changement de mode alimentaire a donné un nouveau souffle à ma vie. Autant à ma vie personnelle que professionnelle. En effet, ne trouvant pas d'informations en français sur le sujet, j'ai décidé de créer le site web ainsi que la communauté Facebook **Vive le bacon**, pour offrir une référence keto aux francophones.

Un site informatif et une plateforme pour tous les adeptes du keto! On y retrouve des recettes, des témoignages, des infos pratiques, des conseils et un support hallucinant de gens comme vous et moi qui mange keto!
#motivationketo

Ma passion pour le keto m'a aussi amené à co-écrire 4 livres sur cette alimentation (maintenant de grands classiques dans la littérature ceto) : **Perdre du poids en mangeant du gras (tome 1, 2 et 3) et Cétogène: nos 150 meilleures recettes.**

Ces succès en librairie m'ont amené vers une tournée de conférences, 2 éditions du festival Québec Keto Fest et à la création de l'Académie du Keto avec ces nombreuses formations.

À travers tous ces développements, vous avez toujours été au cœur de mes créations. Je veux m'assurer que vous puissiez profiter pleinement des bienfaits de l'alimentation cétogène mais aussi de vous permettre d'évoluer en pleine confiance dans la plus grande communauté d'entraide keto francophone au monde!

Rien de moins :)

Suivez-moi et bonne lecture!

Josey



Ce que vous apprendrez dans ce magazine

Si vous lisez ceci voici une mise en garde avant de débiter

Je vous lis et je vous écoute depuis plusieurs années maintenant et j'ai créé ce magazine inspiré de vous. Ce que vous allez lire aujourd'hui est inspiré de VOS questionnements, de VOS défis, de VOS histoires... **On est dans le réel. Vous êtes mon inspiration au quotidien.**

Et ce ne sont pas des questions ou des histoires anecdotiques.

Vous allez entendre de plus en plus d'histoires comme celles-là au cours des prochains mois et des prochaines années.

Des millions de gens à travers le monde ont déjà choisi de transformer leur mode de vie avec l'alimentation cétogène, et j'ai le bonheur d'en accompagner des milliers ici au Québec et provenant d'un peu partout en francophonie.

Avec tous les événements des derniers mois et ce qui s'en vient, vous êtes plusieurs à vouloir saisir cette incroyable opportunité qui se présente qui est de redéfinir nos priorités sociales mais également nos priorités mentales et de santé.

Il n'y a pas meilleur moment pour débiter cette transition. Alors, **je vous demande d'ouvrir vos horizons et de voir ce qui se présente à vous aujourd'hui.**

Vous allez **découvrir au cours des prochaines minutes, des gens comme vous et moi, qui se sont permis un jour d'accepter le changement qui était nécessaire pour entreprendre une nouvelle vie.** Ils ont changé leur mode de vie et ont perdu ces livres qui les empêchaient de vivre pleinement.

Je prends bien soin de vous expliquer comment le mode de vie keto peut changer votre quotidien et votre vie pour toujours. À lire dans quelques instants.

Je vous partage également les 5 étapes cruciales à suivre si vous voulez changer dès aujourd'hui de mode de vie parce que vous avez décidé que vous le méritiez.

Ces étapes, je les ai suivies, les membres de mon académie du Keto les ont suivies et elles fonctionnent et vous garantissent le succès dans votre départ. Quand vous débutez, la dernière chose que vous voulez c'est faire des erreurs de débutants.

C'est pourquoi, j'ai créé cette formule de **5 étapes à suivre qui vous permettront d'éviter les trappes qui freineraient votre transformation et de vous assurez un succès.**

Ces étapes sont là aussi pour vous enlever toutes les excuses que vous auriez de ne pas commencer aujourd'hui même. Deux groupes de personnes se côtoient aux portes du changement et de la transformation : celles qui vont prendre le taureau par les cornes et foncer, et bien sûr celles qui vont regarder les autres obtenir du succès et se dire que ce n'est pas pour elles... et retourner dans leur ancienne vie et qui auront des remords de ne pas être passées à l'action.

Je vous mets un plan concret pour faire partie du 1er groupe et vivre cette belle transformation à votre tour. Vous saurez quoi faire et comment le faire avec ce plan de match de 5 étapes.

Ce magazine regorge aussi d'informations pour répondre à plusieurs de vos questionnements. J'inclus plusieurs outils pour mieux comprendre comment votre transformation sera optimisée, accélérée et comment à votre tour, vous deviendrez une histoire à succès comme celles que vous lirez ici, si c'est vraiment ce que vous désirez.

Vous aurez la chance

de découvrir dans les histoires réelles qui suivent:

Une jeune fille qui avaient des migraines à répétition depuis des années et qui a décidé d'entreprendre une transformation de vie avec l'alimentation cétogène. Et sans s'en rendre compte les migraines ont complètement disparues.

Une femme avec de graves douleurs aux genoux pour qui la perte de poids rapide était essentielle. Aujourd'hui, grâce à sa volonté de changer, elle peut profiter de la vie, n'ayant plus aucune douleur aux articulations.

Une femme de 50 ans qui faisait des régimes depuis la vingtaine tout en étant malheureuse. Un jour, elle a réalisé que c'est sa santé qui était importante et surtout elle cherchait à retrouver le plaisir de manger et non la déception de se priver, ce qu'elle a trouvé avec le keto.

Un homme à la retraite qui a été diagnostiqué du Diabète Type 2 qui à tous les jours devait vivre avec les contraintes de cette condition de santé, mais qui suite à son changement d'alimentation, a vécu un renversement de son diabète.

Un homme qui a toujours associé la nourriture au confort et qui au lendemain d'un événement malheureux s'est retrouvé dans une spirale mentale et a dépassé des seuils de santé critiques. Le keto lui a littéralement sauvé la vie.

Et plusieurs autres histoires réelles de personnes qui se sont choisies, qui ont décidé de placer leur santé en haut de leurs priorités.

Ce sont toutes des personnes qui, malgré leurs parcours de vie uniques, ont réussi à se créer une nouvelle vie, à éliminer des maux, renverser des maladies pour finalement profiter au maximum de leur vie.

Et qu'en est-il de la perte de poids dans tout ça?

Évidemment, le mode de vie Keto est associé à une à une perte de poids et tous les bienfaits qui en découlent.

Mais en réalité, avec le Keto vous reprogrammer complètement votre corps, votre esprit et votre métabolisme ce qui en fait maintenant une MACHINE À BRÛLER DU GRAS!

Et je vais vous montrer comment y arriver simplement.



Comment ce magazine peut-il changer votre vie à tout jamais?

Je sais... ça peut paraître énorme. Comme on dit souvent: « *Si c'est trop beau pour être vrai, fort à parier que ce ne l'est pas !* » **Je vous comprends tellement.**

Petite confidence, j'avais la même réaction quand j'ai entendu parler de l'alimentation cétogène pour la première fois.

Après de longues années à jouer au yo-yo avec mon poids, j'avais abandonné. Je m'étais dit: « *je suis comme ça et si vous n'aimez pas ce que vous voyez, regardez ailleurs!* Je m'accepte comme je suis. »

Mais dans le fond de moi-même, un certain inconfort restait. J'hésitais à m'habiller "léger" l'été, je choisisais des vêtements parmi le peu de choix réservé à des personnes de plus forte taille, mon esprit restait embrouillé et je manquais continuellement d'énergie.

Et on va se le dire, ma confiance n'était pas ce qu'elle est aujourd'hui.

Et un jour en 2016, j'écoutais la radio et je suis tombée sur une entrevue avec une médecin reconnue au Québec qui parlait des bienfaits de l'alimentation cétogène, le keto. Et parlait des résultats incroyables qu'elle obtient avec ses patients.

J'étais sceptique. Et avec raison. Ça semble tellement invraisemblable qu'on puisse arriver à perdre du poids en mangeant du... gras!

On s'est fait dire le contraire toute notre vie. Et là, il y a une médecin qui affirme que le gras peut devenir notre source d'énergie principale?! C'est incroyable.

Je me suis dit: J'ai tout essayé et rien ne fonctionne, alors donnons une chance au keto! Ce n'est pas vrai que je vais regarder des gens réussir à transformer leur vie avec cette alimentation et que je vais regarder le bateau passé sans rien faire.

C'est ainsi que j'ai décidé d'embarquer et qu'aujourd'hui 3 ans plus tard, je suis rendue à 72lb de perdues et que cette transformation de vie je veux la partager avec le plus de personnes autour de moi.

Dès les premiers jours où j'ai vu les résultats de ce changement d'alimentation, que j'avais réussi si simplement à faire la transition, il était hors de question que je garde ça pour moi.

Si ça fonctionnait pour moi, je devais permettre à d'autres gens d'accéder à cette transformation de vie.



KETO

Comment débuter en 5 étapes

- ✓ SIMPLÉS
- ✓ FACILES
- ✓ CONCRÈTES

1. Faites le ménage du garde-manger!

Retirez les aliments non keto 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 keto 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!

2. Rassemblez les bons produits, les essentiels keto dans votre cuisine!

Faites-vous une liste d'épicerie keto. Il n'est pas nécessaire de tout acheté, mais quelques essentiels vous aidera et vous facilitera la vie!

3. Faites-vous un menu de la semaine qui vous excite!

Je le répète sans arrêt : en keto, la nourriture est délicieuse (on ne mange pas juste du bacon et du beurre!). Il y a tellement d'endroits pour trouver d'incroyables recettes Keto, fouillez sur internet ou prenez celles sur *Vive le bacon*.

Si vous ne cuisinez pas souvent ou que vous n'aimez pas cuisiner, gardez les choses simples en choisissant quelques idées de repas pour commencer et prévoyez de cuisiner suffisamment pour avoir des restes pour des repas supplémentaires.

4. Protégez-vous contre les rages de sucre!

Assurez-vous de manger suffisamment de gras sains et de protéines pour vous sentir rassasié en tout temps.

5. Chassez la négativité qui vous entoure et faites partie d'une communauté qui vous soutien!

Beaucoup de gens ont des réactions indésirables à ce qu'ils perçoivent comme des modes. Commencer une nouvelle alimentation est un défi. Vous n'avez pas besoin de complexifier ce défi en ajoutant la négativité et le doute de ceux qui vous entourent!

Les 7 mythes du keto

Mythe 1

Ça coûte cher

Plusieurs personnes pensent que faire une épicerie keto est plus cher que de faire une épicerie normale. En fait, la base de l'alimentation c'est des protéines (viande, volaille, poisson), du gras et de bons légumes. Rien de plus abordable. Et on surveille les spéciaux de la semaine! Je vous ai ajouté un menu type et des petits conseils dans ce magazine.

Mythe 2

C'est compliqué à cuisiner

Les personnes croient qu'il faut être un grand chef pour cuisiner keto. Rien n'est plus faux! L'alimentation cétogène vous donne une variété de choix de bons plats à cuisiner. Vous avez des repas prêts en moins de 5 minutes et souvent sans cuisson. Mais vous avez aussi des plats plus gastronomiques si vous avez le goût et le temps. De tout pour tout le monde!

Mythe 3

Le plus de gras absorbé, le plus de poids perdu

Vous avez peut-être entendu dire qu'avec un régime céto, plus vous mangez de gras, plus vous perdrez du poids. Ce n'est tout simplement pas vrai. Si vous mangez plus de matières grasses que nécessaire pour rester rassasié, cela peut ralentir ou arrêter la perte de poids, même si vous mangez très peu de glucides. Alors, suivez les ratios recommandés pour optimiser votre keto!

Mythe 4

Trop de gras, c'est dangereux

Les personnes croient que l'alimentation cétogène est dangereuse pour la santé. Le régime céto préconise un apport élevé en graisses: les graisses représentent environ 85% de vos assiettes. Cela signifie manger beaucoup de viandes, fromages, huiles, poissons gras, beurre, œufs et noix.

Mythe 5

Le jeûne est obligatoire

L'alimentation cétogène fait appel à un changement de mode d'alimentation. On coupe les glucides au minimum et on augmente les lipides et gras pour créer un effet de cétose. Par contre, le déficit calorique reste important dans la perte de poids, donc le jeûne vient ici comme accélérateur dans la progression de la perte de poids.

Lisez nos conseils pour bien réussir votre jeûne à la page 16!

Mythe 6

Le Keto n'est pas viable à long terme

Plusieurs pensent que l'alimentation cétogène ne peut pas être maintenue à long terme. Mais pourquoi voudriez-vous revenir à une alimentation riche en glucides et sucres alors que vous savez que c'est néfaste pour votre corps. Vous pourriez après un certain temps adapter votre alimentation pour introduire un peu plus de glucides dans votre menu, mais restez focus pour le moment!

Mythe 7

En famille, le keto c'est impossible!

L'alimentation cétogène est bonne pour tous les membres de la famille. Avez-vous pensé aux quantités de sucres que vos enfants absorbent par jour? La meilleure façon de faire passer le changement dans la famille est d'y aller graduellement et avec des recettes que toute la famille va aimer. Et il y a tellement d'alternatives pour des desserts "sucrés" sans sucre que les enfants vont adorer. Pas de limite!

Les ratios 75-20-5

en un coup d'oeil

GLUCIDES

PROTÉINES

LIPIDES



LIPIDES - 75%

Cela devrait représenter + ou - 75% de votre apport calorique quotidien. Les lipides sont votre source d'énergie et un levier pour contrôler votre appétit et doivent être consommés à satiété.

Les gras sains, comme les avocats, les poissons gras, le beurre et le fromage sont essentiels!

PROTÉINES - 20%

Elles devraient représenter environ 20% de votre apport calorique quotidien.

Ne pas atteindre votre objectif en protéines pourrait entraîner une perte de masse musculaire. Elles ont rôle important aussi sur la satiété.

Calculez la grosseur selon la paume de votre main.

GLUCIDES - 5%

Cela devrait représenter au maximum + ou - 5% de votre apport calorique quotidien.

Les glucides sont une limite à ne pas dépasser. Pour garantir la cétose, ne dépassez pas les 20 g de glucides nets.

Et attention, il est très facile de consommer trop de glucides!!!

Les types de keto

en un coup d'oeil

LIBÉRAL

De 40 à 100g de glucides nets par jour.

- Maximum de 10% de l'apport énergétique.
- On privilégie les aliments naturels, non transformés, sans additifs.
- Il convient aux personnes en bonne santé et très actives physiquement, qui n'ont pas de poids à perdre et ne souffrent pas d'intolérance aux glucides.

MODÉRÉ

Environ 50g de glucides nets par jour.

- On privilégie les aliments naturels, non transformés, sans additifs.
- Il peut être recommandé pour les personnes qui ont un léger surpoids, qui ne pratiquent pas une activité physique importante, et qui sont par ailleurs plutôt en bonne santé.

STRICT - CÉTOGÈNE

20g de glucides nets par jour.

- On privilégie les aliments naturels, non transformés, sans additifs.
- Il convient aux personnes en surpoids important, ou souffrant de troubles métaboliques, de maladies inflammatoires ou d'une addiction au sucre.

LCHF

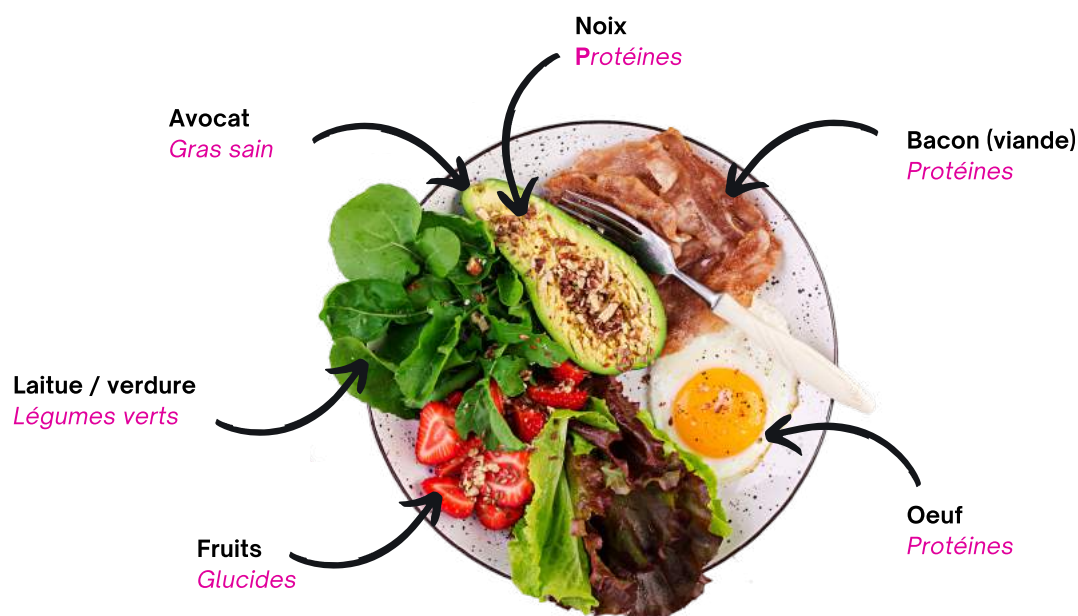
Low Carb High Fat

- Alimentation plus souple que le Cétogène.
- La principale source d'énergie = les graisses.
- On réduit fortement les glucides et l'on privilégie les aliments naturels, non transformés, sans additifs.

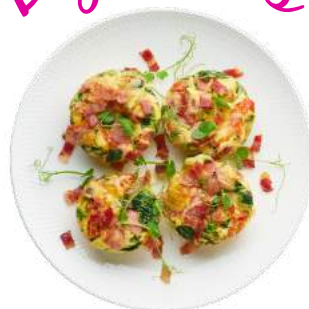


Des assiettes types

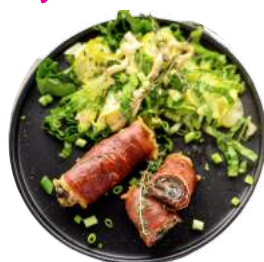
en un coup d'oeil



Déjeuners



Dîners



Soupers





3 recettes KETO à faire en 10 minutes ou moins!

Cheeseburgers sans pain

Former des **boulettes avec 1lb de viande hachée et épices** de votre choix (porc, boeuf, veau, poulet, dinde etc.).

Les faire cuire à la poêle en ajoutant des **tranches de fromage cheddar et du fromage à la crème** sur le dessus, à la fin de la cuisson.

Réduisez le feu et mettez un couvercle sur la poêle jusqu'à ce que le fromage fonde.

Servir avec une **salade verte** et de la **salsa**!

Frittata Keto

Préchauffer le four à *Broil*.

Dans une poêle qui va au four, mélanger **1 càs de beurre**, **1/2 tasse d'épinards**, **1 tasse de chou-fleur haché** et **1/2 tomate en dés** et faire cuire quelques minutes. Assaisonner de **sel et de poivre** (au goût).

Verser **deux œufs battus** dans la poêle, sur le mélange de légumes. Parsemer de **1/2 tasse de jambon en dés** et de **1/4 de tasse de fromage cheddar**, cuire 5 minutes.

Mettez la poêle au four et laissez griller de 3 à 5 minutes. Retirer du four et placer dans un plat de service. Servir chaud.

Philly Cheesesteak au poulet

Trancher **10 oz de poitrines de poulet désossées** et les placer dans un bol moyen.

Ajouter dans le bol : **2 càs de sauce worcestershire**, **1/2 càt de poudre d'oignon**, **1/2 càt d'ail en poudre** et du **poivre**, pour enrober le poulet.

Cuire le poulet dans **1 càt d'huile d'olive** dans une grande poêle allant au four. Retirer de la poêle.

Ajouter **1 càt d'huile d'olive** restante dans la poêle chaude et cuire **1/2 tasse d'oignon en dés**, **1/2 tasse de poivrons en dés** et **1/2 càt d'ail**.

Éteindre le feu et remettre le poulet dans la poêle, bien mélanger avec les légumes pour combiner.

Déposer des **tranches de fromage provolone** sur le dessus, couvrir 2-3 minutes pour faire fondre.

Les avocats : 7 FAÇONS super faciles de les cuisiner

autrement qu'en guacamole!



Ajouter des avocats dans son alimentation c'est une option tellement simple pour ajouter une dose de bon gras dans votre repas!

Il est grand temps de mettre de côté la traditionnelle salade aux avocats et la guacamole pour laisser aller votre CRÉATIVITÉ CULINAIRE!!

Voici donc quelques idées pour vous!

7 façons super faciles

de cuisiner vos avocats AUTREMENT qu'en guacamole!

Tout garni

Avec un oeuf, du bacon et quelques fines herbes ou bien avec de la viande hachée et du fromage!

En smoothie

Avec des épinards, du yogourt et du lait de noix de votre choix!

En crème glacée

Avec du lait de coco et du jus de lime!

En omelette

Avec un peu de crème et du fromage!

En pesto

Avec du basilic, des noix, de l'ail, du jus de citron et de l'huile!

En frites

Avec de la farine d'amandes et du parmesan!

En vinaigrette

Avec crème sûre, crème, épaisse, mayo, coriandre et jus de lime!

Le jeûne, votre accélérateur de perte de poids

Le jeûne intermittent est un moyen d'obtenir les effets positifs du jeûne sans avoir à se priver de nourriture. Ce n'est pas un régime, mais un mode de consommation qui peut être complémentaire à l'alimentation Keto. **Il a été prouvé que le jeûne intermittent améliore la santé, aide à perdre du poids et peut même prolonger la durée de vie.**

Vous vous demandez donc ce qu'est le jeûne intermittent?

C'est un modèle de consommation qui implique des périodes de jeûne (ou s'abstenir de manger). Il existe de nombreux modèles qui peuvent être suivis, mais **l'objectif global est de permettre à votre corps de se reposer après avoir ingéré et digéré des aliments.**

Vous ne pouvez pas manger pendant que vous jeûnez, mais vous POUVEZ boire autant de thé et d'eau que vous le souhaitez!

Assurez-vous de boire beaucoup d'eau pour vous garder rassasié. Vous pouvez également prendre du café noir, mais vous voudrez minimiser sa consommation en raison de la déshydratation qu'il peut provoquer.

CONSEILS pour un jeûne RÉUSSI

Pendant le JEÛNE :

- ✓ Boire beaucoup d'eau.
- ✓ Boire du café, thé, tisane, bouillon d'os.
- ✓ Vous pouvez ajouter un peu de crème dans votre breuvage.
- ✓ Vous devrez consommer du sel ou boire du jus de cornichon ou d'olive pour rester hydraté.
- ✓ Manger une portion normale lorsque le jeûne est terminé.

Commencer lentement en sautant le petit-déjeuner un jour ou en dînant une demi-heure plus tôt. **Plus vous effectuerez la transition facilement, plus le jeûne se placera naturellement dans votre horaire quotidien.**

Enfin, si vous avez faim, buvez de l'eau! La déshydratation peut entraîner la faim. De plus, l'eau peut simuler la sensation que vous ressentez lorsque vous êtes rassasié.

- ✓ **EN CAS DE DOUTE, BUVEZ PLUS D'EAU!**

TÉMOIGNAGES

Francine vivait d'un léger surplus de poids mais **ne se sentait pas bien dans cette coquille**. Avec son changement de mode de vie et grâce à l'alimentation cétogène, elle qui souffrait d'insomnie, a maintenant retrouvé ses nuits complètes. **Ce qui lui donne plus d'énergie pour accomplir plus dans son quotidien.**

Sophie a amené le mode de vie keto dans sa maison. Avec les recettes cétogènes, **même les enfants trouvent que c'est plus varié**. Toutes les collations et desserts, autrefois limités parce que trop sucrés, sont maintenant permis sans restriction avec les nouvelles recettes keto qui remportent un délicieux succès! **Même le comportement des enfants au quotidien a été affecté positivement par ce changement.**



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

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!



75 LB EN MOINS + FINI LE DIABÈTE TYPE 2

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

France qui ne voulait pas nécessairement perdre de poids, mais ne voulait pas en prendre. Donc, au lieu de continuer à se limiter et se priver, elle a changé son mode alimentaire pour être capable de continuer à manger de bons plats savoureux sans se soucier de son poids. Et en bonus, **elle qui souffrait de migraines depuis des années, a réussi à régler ce problème du même coup.**



115 LB EN MOINS!

Reprise d'entraînement, je fais du vélo 3 à 4 fois semaine! Suite à mes prises de sang, aucun cholestérol, pas de diabète et en plus pratiquement plus de douleur à la hanche!

TÉMOIGNAGES

Chantale a perdu 95 livres. Son médecin lui conseillait la chirurgie bariatrique mais elle a plutôt décidé de **se prendre en main et d'entreprendre un parcours pour remettre sa vie sur la bonne voie**. Elle a exclu les glucides, le sucre et toutes les petites collations de son plan alimentaire. **Avec l'alimentation keto, elle a tout de même pu continuer à manger ce qu'elle aimait... et avec les résultats qu'on connaît.**



LE CÉTOGÈNE A CHANGÉ MA VIE!!

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

Stéphane et Valérie qui étaient sceptiques et qui ne croyaient pas vraiment au keto ont décidé en couple de foncer et de **transformer leurs vies** après avoir vu les résultats incroyables d'une amie qui avait adopté l'alimentation céto. Stéphane a perdu 42 lb en 3 mois et Valérie 36 lb en 6 mois.

Guylaine souffrait de fibromyalgie, d'hypertension depuis l'âge de 23 ans, de maux de ventres, d'urticares, de maux de têtes, d'allergies et de fatigue chronique. C'était la totale. À la recommandation de son médecin, elle a opté pour l'alimentation céto. **Aujourd'hui, ces maux ont presque tous disparu et elle pourra maintenant jouer avec ses petits-enfants.**



100 LB EN MOINS!

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.



87 LB EN MOINS!

Mon tour de hanches est passé du 55" à 42" Avec cette alimentation, je me donne une chance! J'ai réussi à convaincre ma famille proche d'embarquer. Diminution de la médication pour le diabète de type-2 pour ma mère, elle n'est maintenant plus considérée comme prédiabétique. Ma soeur devait se faire prescrire des médicaments pour le cholestérol. Après 3 mois, sans médication, tout était parfait.

- Nadine - 80lb perdues avec le keto

Il y a des gens qui ont un parcours plus difficile que d'autres, mais finalement les résultats sont là à la fin. Nadine, tout d'abord, qu'est ce qui t'a amené vers le keto?

Six mois avant que toi Josey tu sois à la télévision avec Denis Lévesque, j'ai été lire un peu sur le keto. Je regardais, je lisais, c'était beaucoup en anglais. C'était plus difficile pour moi, parce qu'il y avait beaucoup de termes médicaux. Quand j'ai vu que tu avais un livre, j'étais vraiment intriguée.

Parce que moi oui, je voulais perdre du poids puis oui j'avais beaucoup de douleurs dans les genoux, mais au début c'est vraiment parce que je t'ai vu à la télé avec le livre que j'ai fait: « Ok, on y va. »

Puis c'était quoi tes objectifs quand tu as commencé?

Perdre du poids pas mal. Je pesais 208 livres quand j'ai commencé.

Et là tu en es à quoi?

130 livres, puis je me maintiens depuis le 8 juillet à peu près, et je n'ai aucune misère.

Ah c'est incroyable. Wow! Mais quand même il y a eu des difficultés. Quand tu disais au début que c'était mêlant, qu'est-ce que tu trouvais difficile? Le calcul des macros, la composition de l'assiette, c'était quoi?

Pour la composition de l'assiette, ça allait: j'ai tout enlevé ce qui n'était pas correct dans mon garde-manger. En fait, c'était plus le calcul des macros en général.

J'ai essayé de le faire un peu au début puis finalement j'ai fait le keto sans calcul.

Ok, parfait. Tu y es allée instinctivement mais en essayant de couper le plus possible dans les glucides. Mais, te considères-tu keto stricte quand même?

Oui, à moins de vingt grammes de glucides nets par jour.

Ok donc tu t'es enlevé tout ce stress là puis ça a bien été. Par contre, il y a eu une période de plateau, de combien de temps?

Oui, une grande période de 8 mois environ.

Donc, qu'as-tu observé comme progression?

Ça a été très long. J'ai perdu cinq livres par mois pendant presque un an. Et puis à un moment donné, là j'ai eu un plateau, mais je n'ai pas abandonné, je continuais pareil.

Je n'ai jamais triché. J'ai donné un grand coup en suivant les « One meal a day ». Là j'y allais comme on dit « All-in », et c'est là que ça a débloqué.

Dans tes jeûnes de 24 heures, c'était quoi ton protocole? Il y a plein de gens qui sont concernés par les plateaux.

Moi je suis capable de ne pas déjeuner, mais je ne suis pas capable de ne pas souper.

Je me faisais un bon souper le soir. Vers 16 heures je mangeais quand même une collation: des fromages, des noix pour être capable de durer jusqu'à mon souper et ne pas être affamée, pour ne pas m'auto-digérer avant le souper.

À partir de là, ça a déboulé à coup de cinq livres par mois.

Et tu faisais tes jeûnes 3 fois par semaine? Tu faisais ça tous les jours de la semaine? Comment tu faisais ça? Presque tous les jours?

Presque, oui. Je m'en permettait un peu plus les fins de semaine. J'aime ça me faire un bon déjeuner: des oeufs, du bacon, des choses comme ça, donc là, le dimanche je me tapais une journée de bouffe.

Donc 80 livres en moins, c'est ce que tu as dit tantôt. Et au niveau de tes douleurs que tu avais, ça s'est amélioré?

Amélioré x 1000.

Je n'ai plus rien. Je réussis à monter la montagne. Et même si je ne la monte pas tous les jours, je n'ai pas de courbatures le lendemain.

Wow! Déjà juste ça, de ne plus avoir de douleur c'est incroyable. En plus la perte de poids.

Au niveau de l'estime de soi, au niveau personnel, ça t'a amené du changement?

Ah oui vraiment! Tu me connais, je fais mes petites vidéos maintenant. Donc, ça j'aurais été gênée de le faire avant, mais là je ne suis plus vraiment gênée.

Un conseil pour nos lecteurs qui débutent?

Ne vous souciez pas des macros si vous n'êtes pas à l'aise de les calculer. Si ça vous met une charge de stress, ça n'en vaut pas la peine, parce que le stress, ça ne fait pas perdre du poids.

Non exactement, on n'arrête pas de le dire, le stress fait remonter le taux de cortisol et le taux de cortisol, ça brime notre perte de poids.

Nadine tu es resplendissante, vraiment. Je te remercie de nous avoir donné de ton temps. Puis je suis certaine que ça va motiver ceux qui nous lisent présentement, merci!

Oui, ne lâchez pas les amis!

TÉMOIGNAGES

- Mary -

Presque 100lb de perdues en 1 an!

Aujourd'hui, je t'utilise pour motiver les gens qui sont avec nous. On va le dire tout de suite en partant, Mary Plante, tu as perdu combien de livres jusqu'à maintenant ?

105 livres.

En combien de temps ?

Je te dirais depuis février deux mille dix-huit jusqu'à maintenant, je suis pas mal rendue où est ce que je veux être.

Mon corps va me le dire quand ça va être terminé. Et puis, de toute façon, comme on dit, c'est une alimentation à long terme. Je mangerai comme ça tout le reste de ma vie. On mange bien trop bien. Je suis heureuse et je cuisine beaucoup, alors c'est vraiment mon corps qui va me le dire.

Mais je pense que 105 livres, c'est exceptionnel.

Je sais que tu as vraiment fouillé. C'était important de comprendre c'était quoi l'alimentation cétogène, avant de débiter.

Oui absolument. C'était super important, et je voulais bien le comprendre. Je ne sais pas, à part toi, ce qui m'a vraiment attiré au début. Il me semblait que dans ta voix, tu avais du plaisir, que tu revivais. Moi aussi, je me suis dit que je voulais du plaisir, que je voulais revivre. Puis je voulais perdre du poids.

Mais avant tout, je voulais regagner ma santé. C'est important.. Admettons que je me donnais un but de soixante-dix, quatre-vingts livres, mais au départ je voulais perdre du poids.

Quand tu as nommé l'alimentation cétogène, c'était pour moi, une diète aussi. Je ne suis pas plus folle qu'une autre. Mais je te dirais que vraiment je ne feelais tellement pas. Je n'étais tellement pas bien dans mon corps. Je me suis dit que si je ne perdais pas de poids, ça pourrait peut-être m'apporter quelque chose. J'étais sur le bord du diabète. Sur le bord du cholestérol. Je faisais de la haute pression. Il fallait que ça parte. Je ne voulais pas mourir à cinquante-deux ans..

Quand tu commences l'alimentation cétogène, on ne peut pas faire ça jusqu'à tant qu'on ait atteint le poids qu'on a perdu. Et par la suite, revenir à nos anciennes habitudes alimentaires.

Non.

À partir du moment où tu dis « Ok, je décide d'embarquer là-dedans » entre guillemets, je le fais pour le restant de mes jours. Ça enlève une pression de temps.

Le facteur âge aussi. Plus on vieillit, plus c'est difficile. J'ai des chaleurs, je suis en ménopause.. Ça s'installe tranquillement. Écoute, ça fait quarante ans que je suis en surpoids. Comment puis-je espérer de tout perdre en huit mois ? Puis de toute façon, c'est pour le reste de mes jours.



J'ai commencé l'alimentation cétogène avant Mary, et Mary a perdu plus de poids que moi. Il ne faut pas comparer, c'est ça le message. Mais si j'étais juste là-dedans, à dire « Voyons donc comment ça elle a perdu cent cinq, je suis à 72 lb? ». Notre corps a une historique différente.

Il ne faut pas se comparer, ça c'est vraiment important!

Maintenant, on va parler de pratique-pratique, de concret. Au niveau de l'alimentation, quand on a commencé à perdre, etc, tu as fait le strict plus important tout de suite en partant.

M: Oui, c'était ce qui me convenait le mieux. Je me suis dit que tant qu'à embarquer dans le projet, je vais le faire vraiment comme il faut, pour moi, parce que veut, veut pas, même si c'était pour ma santé, je voulais perdre du poids. Donc le strict, ça me convenait.

Vingt grammes de glucides nets et moins par jour.

J'avais compris tout de suite le principe des glucides nets. Les glucides moins les fibres. C'était bien décrit dans ton livre aussi. Il faut faire ses lectures.

On ne peut pas arriver et dire « Informe-moi, raconte-moi comme tu as fait ». Je peux te le raconter. Mais si tu ne prends pas le temps de lire correctement les livres, de suivre les formations ou les programmes de l'Académie du keto, tu vas passer à côté de l'essentiel pour réussir.

J'ai été chanceuse, parce qu'il y a un an et quelques maintenant presque deux, ça a commencé peu à peu à Québec. Tout le monde se posait énormément de questions. C'est un bon challenge. Mais maintenant, on est beaucoup sur la communauté et ça prend justement des écoles comme ça, pour pouvoir guider les gens, pour les aider, avec des professionnels de la santé. Ir guider les gens, pour les aider, avec des professionnels de la santé.

Merci beaucoup Mary.

Merci. Ça fait plaisir.

- Sylvain -

Rendu à 385lb, il fait un demi-tour!

J'ai 32 ans. Toute ma vie, j'ai été en surpoids. Mais un surplus de poids. Pas de 14 livres. Mon plus haut poids en 2016 c'était autour de 385 livres. Non, non, je ne me suis pas trompé. 385 livres. Du haut de mes 5'11" et ça traîne comme ça depuis très longtemps.

Toute ma jeunesse à l'école, j'ai toujours été le plus grand et le plus gros de la classe. Je me souviens encore des fameuses phrases qu'on dit encore aujourd'hui aux enfants:

« Mange toute ton assiette... il y a des enfants qui meurent de faim dans le monde », « mange tes croûtes, tu vas devenir grand et fort » ou encore « si tu ne manges pas tout, tu n'auras pas de dessert. »

Le dessert!

À l'âge de 20 ans, je pesais autour de 260 livres. Tous les régimes qui existent, je les ai tous passés. Ça commençait le lundi...puis, ça se finissait le lundi. Chaque fois que je commençais un nouveau régime, ça ne fonctionnait pas. On va se le dire.

J'ai toujours associé la nourriture au confort.

Le fait de me gaver et de manger, ça me donnait une certaine assurance.

C'était devenu un combat quotidien. Le matin, je me levais, je pensais à ça, le soir, je me couchais et je pensais à ça. Mes amis me connaissent, je suis un amateur de pizza. Puis quand je commandais de la pizza, ce n'était pas une pizza que je mangeais. C'était LA pizza.

À un moment donné, c'est sûr que tu prends conscience de toute la nourriture que tu peux avaler dans une journée.

J'ai eu une vraie prise de conscience au début de l'année 2020. J'ai commencé à diminuer mes portions de moitié. Après, j'ai commencé tranquillement à éliminer les glucides et à éliminer complètement des repas entiers de ma journée. J'ai coupé tout ce qui était pâtes, pain, patates, sucre, dessert et la liqueur évidemment. Dans les party, mes amis m'ont toujours connu avec un Red Bull dans la main.

Depuis les six derniers mois, j'ai perdu près de 70 livres juste en éliminant complètement les glucides de mon alimentation. Il y a un an, à pareille date, je portais autour du 46, 48 de taille. Je suis rendu à porter du 36. C'est à ce moment que je me suis rendu compte de ce que j'avais accompli.

Non seulement je me sentais bien dans ma peau, j'avais un sommeil incroyable, je rentrais dans du linge que jamais je n'avais pensé m'acheter un jour.

Dans les dernières années, j'ai toujours porté du XXXL. Ce que j'ai sur le dos aujourd'hui, c'est du XL.

Il a fallu d'abord que je fasse un travail sur moi. Accepter ce que j'étais et trouver les raisons qui m'avaient amené à peser jusqu'à 385 livres. Je suis un gars qui aime réfléchir, qui aime penser et je me suis remis en question. Tous les choix que j'avais fait dans la vie jusqu'à la carrière que je mène en ce moment.

Mais il y a une chose que je n'ai pas remise en question. C'est mon entourage.

Je pense que c'est important de se sentir supporté.

Au début de l'automne, j'ai adhéré au nouveau groupe de Josey avec un groupe de professionnels pour le support moral, pour en apprendre plus sur les autres qui vivent à peu près le même cheminement que moi à des degrés différents et pour poser toutes les questions à une équipe d'experts chevronnés.

On atteint notre quatrième mois prochainement.

Je me suis rendu compte que d'adhérer à ce groupe-là, c'était le petit déclic qui me manquait pour trouver le parfait équilibre. Le combat le plus important de ma vie, c'est de le maintenir. Et ça prend du soutien.

Je dirais qu'en ce moment, je suis aux deux tiers de mon objectif principal. Une fois que tu acceptes ce nouveau mode de vie, que tu apprivoises de nouveaux aliments et que tu te convains que c'est la meilleure chose à faire, pour moi, ça a fonctionné.

Quand tu penses au petit gars de 385 livres que j'étais et au gars que je suis là, en bas de 250 livres aujourd'hui, quelque part je suis content d'avoir brisé le moule.

BONUS

	Déjeuner	Dîner	Collation	Souper
Jour 1	 Muffin aux courgettes	 Oeufs à la diable et salade verte	 Noix épicées	 Brochette de poulet
Jour 2	 Omelette jambon fromage	 Soupe thaï au poulet	 Chips de courgette	 Filet de porc sauce crème et moutarde
Jour 3	 Smoothie aux framboises	 Salade de saumon fumé et câpres	 Salami grillé	 Filet mignon sauce au fromage bleu
Jour 4	 Pouding au chia	 Soupe chou, bacon et poulet	 Concombre et trempette	 Tartare de saumon et avocat
Jour 5	 Oeufs brouillés au fromage à la crème	 Paté chinois (purée de chou-fleur)	 Fromage	 Morue aux tomates cerises et citron
Jour 6	 Barre granola déjeuner	 Chili au boeuf	 Chicharrones	 Boeuf Stroganoff
Jour 7	 Muffins aux oeufs et bacon	 Boulette de viande et sauce tomate	 Bacon cuit	 Cuisse de poulet, et salade de chou

Menu keto - 7 jours



DÈS LE 11 AVRIL 2021

NOUVELLE SÉRIE D'ATELIERS GRATUITS «MA VIE KETO»

2021 SERA VOTRE ANNÉE KETO!

Du 11 au 18 avril soyez prêt pour
ma série d'ateliers web gratuits
sur l'alimentation cétogène.

Je vous dévoile tous mes secrets
sur l'alimentation cétogène
pour faire de 2021,
votre année de transformation!

*Keto pour le corps,
keto pour l'esprit,
keto pour la vie!*

C'EST MA VIE KETO!

Surveillez vos courriels pour votre invitation privée!