

KETO-OHLALA

COMMENT PRENDRE SOIN DE SA TESTOSTÉRONE



DÉCOUVRE LES SECRETS D'UNE HORMONE VITALE.
DANS CE GUIDE, APPRENDS COMMENT AUGMENTER
NATURELLEMENT TES NIVEAUX DE TESTOSTÉRONE.

WWW.KETO-OHLALA.COM



QU'EST-CE QUE LA TESTOSTÉRONE ?

La testostérone est l'hormone stéroïde principale chez l'homme.

Elle est fabriquée à partir de cholestérol.

Contrairement à une idée reçue, la testostérone n'est pas exclusivement masculine, elle est également cruciale pour le bon fonctionnement de l'organisme féminin, participant à la libido, au plaisir sexuel, et à d'autres fonctions physiologiques importantes.

Elle est essentielle :

- au maintien de la masse musculaire.

Elle prévient la sarcopénie.

- à la stimulation de la construction osseuse et la diminution de sa dégradation.

Elle prévient l'ostéoporose.

- à la stimulation du cerveau (concentration et mémoire).

Elle prévient la dépression.

- à la régulation de la libido (stimule la sensibilité des zones érogènes).

Elle t'aide à passer une nuit de folie.



SYMPTÔMES D'UNE TESTOSTÉRONE BASSE

- Fatigue persistante
- Fragilité des os
- Diminution de la masse musculaire
- Variations de l'humeur
- Réduction de la libido



FACTEURS AFFECTANT LA TESTOSTÉRONE

Plusieurs éléments de ton mode de vie peuvent influencer tes niveaux de testostérone, notamment :

- **Alimentation**

Un excès de graisse corporelle peut entraîner une conversion excessive de testostérone en œstrogènes, déséquilibrant ainsi les niveaux hormonaux.

Cela peut diminuer la testostérone disponible et augmenter les œstrogènes, affectant négativement diverses fonctions corporelles et contribuant à diverses conditions de santé comme l'ostéoporose, les troubles cognitifs, les fluctuations d'humeur, la dépression, la sarcopénie (perte musculaire), et des problèmes de libido et de fonction sexuelle.

La gestion du poids et de la glycémie est cruciale pour équilibrer les hormones.

- **Sommeil**

La testostérone est produite pendant notre sommeil et surtout pendant la phase avant minuit où le corps se répare : Il est ainsi important de se coucher tôt.

Le manque de sommeil réduit la sécrétion de testostérone : Il est aussi important dormir assez (7 à 9h).

La lumière, surtout celle des écrans, peut tromper le cerveau en lui faisant croire qu'il est matin, entraînant un pic de cortisol et perturbant le sommeil.

- **Stress**

Des niveaux élevés de cortisol peuvent inhiber la production de testostérone.

- **Activité physique**

Un manque d'exercice physique peut conduire à une baisse de la testostérone.

3 ALIMENTS À PRIVILÉGIER



Le boeuf

Riche en protéines de qualité, en zinc et en acides gras saturés, le bœuf est un excellent allié pour stimuler naturellement la production de testostérone.

1



Le beurre

Le beurre est une excellente source d'acides gras qui favorisent la production de testostérone.

2



Les oeufs

Le cholestérol trouvé dans les jaunes d'œufs sert de fondement à la synthèse de la testostérone, rendant les œufs particulièrement bénéfiques pour booster les niveaux hormonaux.

3

3 ALIMENTS À BANNIR



Les huiles végétales

Ces huiles (tournesol, maïs, soja) sont très riches en acides gras oméga 6 qui, en excès, favorisent la prise de gras difficile à brûler et les fringales.

1



Les aliments transformés

Une consommation excessive de ces produits peut entraîner une prise de poids et une résistance à l'insuline, deux facteurs qui sont associés à une baisse de la production de testostérone.

2



Les xénoestrogènes

Les additifs, phtalates, BPA peuvent imiter l'effet de nos hormones et se fixer sur les récepteurs correspondants dans nos cellules. Bien qu'ils ne soient pas des aliments, ils peuvent les contaminer par d'autres voies.

3

NOTES

[illegible]