



Arrêtez de compter vos calories !

L'obsession des calories a dominé la nutrition pendant des décennies, promouvant l'idée que moins manger et plus bouger est la clé de la perte de poids. Cependant, cette approche simpliste et poussiéreuse ignore la complexité du corps humain, notamment l'impact crucial des hormones sur notre métabolisme. Découvrez pourquoi il est temps de dépasser le comptage calorique pour une approche plus holistique et saine de l'alimentation.

Les points clés à retenir :

#1 OUBLIEZ LES CALORIES, PENSEZ HORMONAL !

Les hormones, notamment l'insuline, jouent un rôle déterminant dans la gestion du poids. Une alimentation riche en glucides augmente rapidement les niveaux d'insuline, ce qui peut conduire à un stockage accru des graisses, contrairement aux graisses et protéines qui ont un impact moindre sur l'insuline et la glycémie. Comment cette prise de conscience peut-elle impacter votre alimentation ?

#2 LE SYSTÈME CALORIQUE N'EST PAS EXACT...

Les calories ne sont pas toutes égales : leurs effets métaboliques varient en fonction de leur source (gras, protéines, glucides). Or les régimes hypocaloriques ignorent cet aspect, provoquant sensation de faim, manque d'énergie et reprise de poids. Passez progressivement à une alimentation faible en glucides et riche en graisses saines pour observer comment cela affecte votre santé et votre satiété.

#3 LA SOLUTION ? UNE ALIMENTATION CÉTOGÈNE ET ANTI-INFLAMMATOIRE

L'alimentation cétogène combine une forte consommation de bons gras à la réduction des glucides, ce qui aide à maintenir bas les niveaux d'insuline et encourage le corps à brûler des graisses. Une approche cétogène bien menée (riches en graisses saines et faibles en produits transformés) peut réduire l'inflammation, améliorant ainsi la santé générale et la prévention des maladies chroniques.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

