



1 An Sans Fruits : Quels Résultats ?

Réduire ou éliminer les fruits de votre alimentation peut être bénéfique pour certains, en particulier pour ceux qui suivent un régime cétogène ou qui ont des problèmes digestifs. Il est essentiel de trouver d'autres sources de plaisir et de nutriments pour maintenir une alimentation équilibrée et agréable.

Les points clés à retenir :

#1 POURQUOI ARRÊTER LES FRUITS ?

Arrêter de consommer des fruits, surtout en fin de repas, permet de réduire significativement les problèmes digestifs. Ensuite, diminuer sa consommation de sucre est indispensable à la perte de poids. Les fruits, en raison de leur teneur en sucre, sont limités dans un régime cétogène par exemple, afin d'éviter les pics de glucose.

#2 TROUVER DES ALTERNATIVE PLAISIR

Bien que certains fruits soient encore consommés dans l'alimentation cétogène (comme les baies), l'idée est de trouver d'autres sources de plaisir alimentaire. On peut par exemple se tourner vers des aliments tels que le chocolat noir à 80 % ou le fromage, qui ont un impact moindre sur le poids et la santé.

#3 RECONSIDÉREZ VOTRE CONSOMMATION DE FRUITS

L'idée que les fruits sont essentiels pour une alimentation saine mérite d'être remise en question. En effet, les fruits sont riches en sucres : ils favorisent donc les pics de glycémie et la production de graisse. Les protéines, légumes verts et bons gras constituent la base d'une alimentation équilibrée. Dans ce cadre, diminuer ou supprimer les fruits de son alimentation ne provoquera aucune carence.



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 ?

.....
.....

