



1 an sans farine et sans pain : Comment faire ?

Adopter un régime sans farine et sans pain peut offrir des avantages significatifs pour la santé, notamment une meilleure digestion, une perte de poids et une diminution de l'inflammation. Cependant, il est important d'être créatif et ouvert à l'expérimentation pour éviter la monotonie alimentaire.

Les points clés à retenir :

#1 POURQUOI ARRÊTER LA FARINE ET LE PAIN ?

L'arrêt de la farine et du pain a un impact direct sur la perte de poids. Il est indispensable dans le cadre d'un régime Cétogène où la consommation de glucides est limitée à 20 g par jour. C'est également une façon de combattre une éventuelle addiction personnelle au pain.

#2 COMMENT ARRÊTER LA FARINE ET LE PAIN ?

Pour diminuer votre consommation de pain, trouvez des alternatives. On peut facilement créer des crackers 100% graines en mélangeant des graines de courge et de tournesol avec un peu d'eau, du psyllium, du sel, et de l'huile d'olive). Informez votre entourage et emmenez vos propres alternatives lors des sorties.

#3 AVANTAGES DE L'ARRÊT DE LA FARINE ET DU PAIN :

Amélioration de la digestion : la digestion est facilitée lorsqu'on consomme moins de gluten.
Effet Ventre Plat : on observe une sensation de légèreté et les kilos s'envolent plus facilement
Moins d'inflammation : l'inflammation corporelle est réduite, on retrouve une meilleure santé globale.



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 ?

.....
.....

