



## 5 mois sans farine et sans sucre

L'alimentation cétogène consiste à éliminer totalement le sucre, les fruits, les pâtes, le riz, la farine et les féculents pendant une période donnée. Bien que stricte, ce régime permet d'éliminer durablement les phénomènes d'addiction et de relancer son métabolisme.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1 LES AVANTAGES DE CE RÉGIME**

Même si cela peut paraître stricte, supprimer totalement le sucre et la farine de votre alimentation peut apporter de vrais bénéfices. Tout d'abord, une meilleure digestion et notamment la disparition des ballonnements. Ensuite, la disparition des phénomènes d'addiction : le sevrage complet permet de mettre un terme définitif aux compulsions. Enfin, la découverte de recettes de substitution délicieuses pour toute la famille.

#### **#2 LES POINTS DE VIGILANCE**

Soyez attentif aux signaux que votre corps vous envoie. En effet, en supprimant certains aliments de votre alimentation, vous pouvez engendrer des carences en sels minéraux (potassium, magnésium, électrolytes) qui peuvent générer des crampes. D'autre part, n'hésitez pas à informer vos proches de votre régime alimentaire afin de pouvoir continuer à profiter de la vie sociale.

#### **#3 QUELQUES CONSEILS...**

Si vous voulez tenter l'expérience, commencez par prévoir des recettes de substitution pour ne pas souffrir de privation. Pensez également à vous procurer des compléments alimentaires pour éviter les carences. Enfin, vous pouvez commencer en appliquant la règle des 5/2 en supprimant sucre et farine du lundi au vendredi uniquement.



# 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 ?

.....  
.....

