

Comprendre, observer, célébrer !



Ton cétojournal

Date de début :



Motivation

Avant de commencer quoi que ce soit... inscris ici tous les **POURQUOI** tu as décidé de te lancer dans l'alimentation cétogène.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ton objectif principal

.....

.....

.....

.....



Ce sera essentiel en cas de moment éprouvants ! Et garde cette liste pas loin...



Motivation

Et... je te laisse rêver de
comment tu te sentirais
si tu réussissais ta diète cétogène

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Sommaire

Le calcul de mes macros

- Phase d'adaptation
- Une fois céto-adapté
- Mes grands axes d'amélioration dans mon hygiène de vie

Mes journées : observer et comprendre

- Deux journées par page
- Victoires et bilan de la semaine
- Notes du coaching

Notes et divers

- Tests d'intolérances alimentaires
- Recettes préférées



N'oublie pas de demander conseil à ton médecin avant de te lancer dans l'alimentation cétogène.



Mes macros

En phase d'adaptation

-  Protéine :
-  Lipides :
-  Glucides :

Une fois céto-adapté

-  Protéines
-  Lipides
-  Glucides

Stratégie supplémentaire





Au quotidien

Pistes d'amélioration

● Alimentation

● Exposition aux écrans



● *Au quotidien*

● Sommeil

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● Stress

.....

.....

.....

● ● Semaine :

● Jour 1

Glycémie :

Cétonémie :

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

G: P: L:

G: P: L:

G: P: L:

Sommeil

.....

● Eau : L

Energie

.....

● Sel

● Complément

Ressentis

● ● Jour 2

Glycémie :

Cétonémie :

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

G: P: L:

G: P: L:

G: P: L:

Sommeil

.....

● Eau : L

Energie

.....

● Sel

● Complément

Ressentis

● ●
● *Jour 3*

Glycémie :

Cétonémie :

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

G: P: L:

G: P: L:

G: P: L:

Sommeil

.....

● Eau : L

● Sel

Energie

.....

● Complément

Ressentis

● ●
● *Jour 4*

Glycémie :

Cétonémie :

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

G: P: L:

G: P: L:

G: P: L:

Sommeil

.....

● Eau : L

● Sel

Energie

.....

● Complément

Ressentis

● ●
● *Jour 5*

Glycémie :

Cétonémie :

| | | |
|----------------|----------|-------|
| Petit déjeuner | Déjeuner | Dîner |
|----------------|----------|-------|

G: P: L:

G: P: L:

G: P: L:

Sommeil

.....

● Eau : L

● Sel

● Complément

Energie

.....

Ressentis

.....

● ●
● *Jour 6*

Glycémie :

Cétonémie :

| | | |
|----------------|----------|-------|
| Petit déjeuner | Déjeuner | Dîner |
|----------------|----------|-------|

G: P: L:

G: P: L:

G: P: L:

Sommeil

.....

● Eau : L

● Sel

● Complément

Energie

.....

Ressentis

.....



Jour 7

Glycémie :

Cétonémie :

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

G: P: L:

G: P: L:

G: P: L:

Sommeil

.....

Eau : L

Energie

.....

Sel

Complément

Ressentis



Bilan de la semaine !

Quelles sont mes victoires ?

Mes difficultés ?



Et pour la suite ?

Résultat des 2 mois

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stratégie pour continuer vers mon objectif

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● ● *Intolérances alimentaires*

| Aliments suspects | Glycémie avant | + 30 min | +2h |
|-------------------|----------------|----------|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Test d'éviction complète

Les désagréments que je ressens :

Après 2 semaines sans :

Réintroduction après 3 semaines :

Test d'éviction complète

Les désagréments que je ressens :

Après 2 semaines sans :

Réintroduction après 3 semaines :

Test d'éviction complète

Les désagréments que je ressens :

Après 2 semaines sans :

Réintroduction après 3 semaines :

