

Nom de la boutique

# LE "REGIME KETO"

Nom de la boutique



# LE RÉGIME KETO

## QUOI ?

Le régime cétogène, ou régime keto, est un plan alimentaire à très faible teneur en glucides et riche en graisses. Il a été conçu à l'origine pour aider à traiter certaines formes d'épilepsie chez les enfants. Cependant, depuis quelques années, ce régime a gagné en popularité pour ses effets potentiels sur la perte de poids et d'autres aspects de la santé.

La structure macronutritionnelle typique du régime cétogène est la suivante :

- 70-75% de lipides
- 20-25% de protéines
- 5-10% de glucides

## CÉTOSE

En limitant la consommation de glucides entre 20 à 50 grammes par jour, le corps entre dans un **état métabolique appelé "cétose"**, dans lequel il commence à brûler les graisses pour obtenir de l'énergie plutôt qu'en s'appuyant principalement sur les glucides. C'est ce mécanisme qui peut aider à la **perte de poids**.

En plus de la perte de poids, certains adeptes du régime cétogène déclarent bénéficier d'une **amélioration de la clarté mentale**, d'une **augmentation de l'énergie** et d'une **satiété accrue**, bien que ces effets varient d'une personne à l'autre.

## WARNING

En cas de maladies chroniques telles que le diabète de type 1, les maladies du foie, les troubles du pancréas, de la vésicule biliaire ou des voies biliaires, les troubles alimentaires, les maladies rénales, ou si vous êtes enceinte ou allaitez, il est important de consulter un professionnel de santé avant d'entreprendre un régime cétogène

