

Nom de la boutique

# LES 10 COMMANDEMENTS DU KETO DÉBUTANT !

Nom de la boutique



# 10 COMMANDEMENTS DU DÉBUTANT KETO

1.

Comprendre les grands principes du keto et de la diététique.



2.

Vider les placards des produits riches en glucides



3.

Calculer ses macronutriments



4.

Trouver une balance alimentaire.



5.

6.

Trouver des aliments de substitution keto si besoin



7.

Ne pas négliger la qualité des nutriments, micronutriments apportés

Planifier les repas et les collations



8.

Pratiquer une activité physique de façon régulière



IMPORTANT

10.

Apprendre à dire NON à la pression sociale !



9.

Observer sans juger ses comportements alimentaires



MY  
KETO  
HELP