

Nom de la boutique

# 4 ERREURS À ÉVITER DANS LE CADRE D'UN KETO PERTE DE POIDS

Nom de la boutique



# 4 Erreurs à éviter

dans le cadre d'une alimentation keto santé  
perte de poids

## NE PAS BOIRE SUFFISAMMENT D'EAU :

La déshydratation est courante en début de régime cétogène en raison de la perte d'eau et d'électrolytes. Il est donc important de boire suffisamment et de reconstituer les électrolytes.

## CONSOMMER TROP DE LIPIDES

Même si l'alimentation cétogène est une alimentation riche en graisses, une fois que nous sommes cétogènes, que notre organisme a compris que sa nouvelle source d'énergie est le gras, il faut veiller à ne pas en consommer en excès pour créer un déficit favorisant la perte de poids.

## CONSOMMER TROP DE PROTÉINES :

Le régime keto est modéré en protéines. Trop de protéines peuvent vous sortir de l'état de cétose

## NÉGLIGER LES MICRONUTRIMENTS

Dans le cadre d'une alimentation keto santé, il est important de consommer suffisamment de légumes à faible teneur en glucides, des plantes aromatiques, pour obtenir les fibres, vitamines et minéraux nécessaires.