

# LES 10 COMMANDEMENTS DU KETO DÉBUTANT !

Dans le sujet que nous allons aborder aujourd'hui, "Les 10 commandements du Keto débutant", nous vous présentons **une liste de conseils** pour réussir le régime cétogène, rédigée par les fondateurs de Délices Low Carb.

Avec leur expertise dans le domaine de l'alimentation faible en glucides et leur expérience personnelle du régime cétogène, ils ont compilé ces commandements pour aider les débutants à naviguer avec succès dans ce régime.

Ces 10 commandements répondent à un large éventail de sujets, depuis l'importance de planifier vos repas et de comprendre les macros, jusqu'à l'importance de rester hydraté et de prendre soin de votre santé globale pendant le régime.

Ils soulignent également l'importance de la patience et de la persévérance, car le changement vers un état de cétose peut prendre du temps et nécessite souvent des ajustements et de l'observation.

Au fur et à mesure que nous explorerons chaque commandement, vous découvrirez des conseils précieux, des astuces et des stratégies pour rendre votre voyage aussi simple et réussi que possible.

10



1



2



9



8



7



6



5



3



4

**LES  
10  
COMMAN-  
DEMENTS**

# 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