

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

Même si le régime keto a prouvé son efficacité pour aider à perdre du poids, **certaines erreurs courantes** peuvent entraver votre progression dans votre parcours perte de poids.

Nous mettrons en lumière ces erreurs courantes que nous avons tous faites et que nous retrouvons chez Délices Low Carb chez de nombreux coachés qui voient leur perte de poids bloquée, voire qui en reprennent.



4
ERREURS
À ÉVITER

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.