

FAQ concernant la cétose et KetonX

Qu'est-ce que la cétose nutritionnelle ?

La plupart des gens dépendent des glucides en matière d'énergie. La cétose nutritionnelle est un état métabolique dans lequel le corps dépend des matières grasses plutôt que des glucides pour produire son énergie. La cétose présente de nombreux avantages, mais le plus important d'entre eux reste la perte de graisse.

Qu'est-ce qu'un régime cétogène ?

Garder votre corps en cétose requiert un régime alimentaire riche en matières grasses, modéré en protéines et faible en glucides. Ces trois macronutriments (ou macros) doivent être consommés selon une proportion de 70 % de matières grasses, 20 % de protéines et 10 % de glucides.

Quelle est la manière la plus simple d'assurer un suivi de mes macros ?

Il existe de nombreuses applications et programmes en ligne qui facilitent le suivi de vos matières grasses, protéines et glucides. Explorez ces ressources afin de trouver celle qui vous convient le mieux.

Est-il important de compter les calories dans un régime cétogène ?

Le comptage des calories n'est pas crucial pour réussir un régime cétogène. Il est plus important de mesurer les macros et de respecter les proportions correctes de matières grasses, de protéines et de glucides. Consommer trop de glucides ou de protéines ou ne pas consommer suffisamment de matières grasses pourrait occasionner la perte de votre cétose, surtout lors de vos débuts. Vous pouvez malgré tout rester en cétose avec un apport calorique normal ou élevé. Cependant, dans le but de maximiser la perte de poids, limitez votre apport calorique tout en restant dans les bonnes proportions de macros. Si vous vous en tenez aux bonnes proportions, vous parviendrez de toute façon à réduire vos calories.

Que sont les glucides ?

Les glucides constituent un macronutriment qui se transforme en sucre dans l'organisme. Ce n'est pas parce qu'un aliment est « sans sucre » qu'il est exempt de glucides. Beaucoup de gens savent que les bonbons, les sucreries et les produits de boulangerie sont riches en sucre et en glucides, mais certaines personnes ne réalisent peut-être pas que les glucides sont également présents dans de nombreux aliments considérés comme sains. Les fruits contiennent une grande quantité de glucides. Les grains et les céréales comme le riz ou le blé sont également des glucides. La plupart des légumes contiennent eux aussi des glucides, en particulier les légumes riches en amidon comme les pommes de terre, les carottes et le maïs.

Quelle est la différence entre les glucides nets et les glucides totaux ?

Lorsqu'un aliment contient des glucides et une grande quantité de fibres, l'organisme traite les sucres différemment. Certaines personnes considèrent que la haute teneur en fibre «

annule » les glucides. On peut parfois le remarquer à travers la mention des « glucides nets » sur certains emballages. Il est toujours important de connaître la quantité de glucides consommés, car chaque personne possède un organisme différent.

● **Puis-je utiliser des édulcorants artificiels dans mon régime cétogène ?**

Les recherches suggèrent que certains édulcorants artificiels peuvent avoir un impact négatif sur la capacité de votre corps à se maintenir en état de cétose. Il existe des substituts du sucre qui n'affectent pas la glycémie. La stévia, l'érythritol et le luohan guo en sont d'excellents exemples. Bien que ces alternatives au sucre soient compatibles avec la cétose, si vous éprouvez des difficultés à rester en cétose, limitez la quantité d'édulcorants artificiels que vous consommez.

● **Que puis-je manger au cours d'un régime cétogène ?**

Pour des suggestions sur les aliments et les recettes favorables à la cétone, consultez notre guide de recettes Ketopia. Vous pouvez également trouver de nombreuses ressources et recettes en ligne en recherchant le mot « céto ».

● **Que sont les cétones ?**

Lorsque l'approvisionnement en glucides de l'organisme est limité, le foie décompose les molécules de matières grasses en composés appelés cétones. Il existe trois types différents de cétones : l'acétone, l'acétoacétate et le bêta-hydroxybutyrate (bHB). L'organisme utilise principalement le bHB pour générer de l'énergie.

● **Comment savoir quand je suis en cétose ?**

Lorsque votre corps entre en cétose, il produit et utilise des cétones. Mesurer la présence de cétones dans l'organisme avec un test chimique est le moyen le plus efficace de savoir si vous êtes entré en cétose. Il existe trois types de tests de cétone que vous pouvez acheter et effectuer à domicile : les analyses d'urine, les analyses de sang et les alcootests. Avec quelques recherches rapides, vous pouvez trouver le test qui vous convient le mieux et où vous pouvez les trouver localement ou en ligne. Parmi les autres moyens, moins certains, de savoir si vous êtes entré en cétose, citons : les odeurs d'acétone lors de la respiration, la miction fréquente, les niveaux d'énergie élevée, la concentration mentale, l'appétit minimal et la perte de poids.

● **Quels inconforts temporaires pourrais-je ressentir lors du passage en cétose ?**

Lorsque votre corps passe de la dépendance aux glucides à la production de ses propres cétones, vous pouvez ressentir des étourdissements, de la fatigue, une congestion nasale, un brouillard cérébral, des courbatures et des fringales de glucides. C'est ce qu'on appelle la « grippe céto ». Les symptômes surviennent généralement les quatre premiers jours de la transition vers le régime cétogène.

● **Quels avantages à long terme puis-je ressentir en cétose ?**

Bien que la transition vers la cétose s'accompagne de symptômes négatifs temporaires, une fois que votre corps est complètement opérationnel, vous pouvez constater une amélioration de la fonction mentale et de la clarté, une diminution de la faim et des fringales, une

amélioration du sommeil et bien sûr une perte de poids.

● **Comment devrais-je utiliser KetonX ?**

Il y a trois façons d'utiliser KetonX.

- 1) Utilisez KetonX comme un pont pour vous aider à passer en douceur en cétose nutritionnelle. KetonX aide à réduire les symptômes de la cétogrippe en fournissant au corps des cétones exogènes avant qu'il ne puisse les produire naturellement. Lorsque vous commencez un régime cétogène, prenez KetonX au moins une fois par jour pendant les quatre premiers jours de votre nouveau mode de vie. Vous pouvez continuer à prendre KetonX même si vous êtes en cétose nutritionnelle complète.
- 2) Chaque fois que vous avez besoin d'énergie supplémentaire pendant que vous êtes en cétose, buvez du KetonX afin de vous offrir une dose stimulante de cétone.
- 3) Si vous sortez de cétose après avoir mangé trop de glucides ou de protéines, il vous suffit de continuer à manger de la nourriture cétogène et de boire du KetonX pour retourner en cétose.

● **Combien de temps puis-je utiliser le KetonX ?**

La quantité de KetonX à consommer dépendra de la manière dont vous l'utiliserez. (Cf. ci-dessus). KetonX est sans danger dans le cadre d'une consommation régulière à long terme.

● **Quels effets secondaires négatifs puis-je remarquer lors de l'utilisation de KetonX ?**

Certaines personnes ressentent une légère gêne gastro-intestinale temporaire lors de leur première utilisation de KetonX. Pour éviter cela, nous vous recommandons de réduire votre consommation de KetonX à 1/4 de la quantité recommandée et d'augmenter progressivement la quantité totale recommandée au fil du temps, en fonction de votre niveau de confort.

● **En quoi KetonX est-il différent des autres produits cétoniques ?**

KetonX dispose d'un mélange spécifique d'ingrédients naturels qui permet au corps de commencer à passer à un état de cétose nutritionnelle en quelques heures au lieu de quelques jours ! Sa technologie brevetée contient des cétones exogènes, des bêta-hydroxybutyrates (ou sels de bHB) et des huiles MCT (triglycérides à chaîne moyenne). Il s'agit de deux types d'ingrédients naturels qui aident le corps à s'adapter aux matières grasses et à entrer plus rapidement en cétose. D'autres produits cétoniques exogènes contiennent un mélange de cétones et de divers ingrédients, mais seul KetonX combine sels de bHB et huile MCT en poudre.

● **Quels autres produits ForeverGreen puis-je utiliser en cétose ?**

Tous les produits ForeverGreen sont compatibles avec la cétose. Pour maintenir une alimentation optimale en cétose, prenez régulièrement FrequenSea PRO[®], Pulse-8[™], Prodigy-5[™] et Fixx[®].