

Guide de démarrage rapide

Avant d'entamer votre voyage vers Ketopia, assurez-vous de bien connaître les limites d'un mode de vie cétogène. Pensez à télécharger une application pour suivre vos progrès ou achetez un livre pour la référence. Si vous avez des questions, consultez la page FAQ de Ketopia ou consultez votre médecin. Une fois que vous êtes prêt à changer votre vie, suivez ces étapes simples pour le succès de votre Ketopia :

- 1 Achetez votre pont KetonX.
- 2 Suivez ForeverGreen.Global sur Facebook et rejoignez le groupe « ForeverGreen Ketopians » pour obtenir de l'aide, des conseils et plus encore.
- 3 Remplissez la liste de vérification Avant / Après de Ketopia.
- 4 Engagez-vous à suivre un régime cétogène ; visez 70 % de matières grasses, 20 % de protéines et 10 % de glucides. Suivez vos macros pour un maximum de succès.
- 5 Élaborez une liste de courses et un plan de repas en vous basant sur le guide de recettes de Ketopia ou trouvez vos propres ressources en ligne, dans votre cabinet médical, ou dans votre magasin local d'aliments naturels.
- 6 Jours 1 à 4, routine suggérée :

Matin : Sirotez KetonX pendant 30 à 90 minutes à la place du petit-déjeuner.

Milieu de matinée : Mangez une collation. Buvez de l'eau (pensez à y ajouter l'un des suppléments céto-compatibles de ForeverGreen).

Déjeuner : Mangez un repas riche en graisses et

pauvre en glucides.

Milieu d'après-midi : Mangez une collation. Buvez de l'eau.

Soir : Mangez votre dernier repas avant 20 h. Passez en revue votre journée et planifiez votre lendemain.

- 7 Jour 5 : vous êtes en pleine cétose nutritionnelle. Continuez à suivre un régime cétogène, boire beaucoup d'eau et faire de l'exercice. Prenez KetonX pour plus d'énergie à n'importe quel moment.

S'il vous arrive de quitter l'état de cétose, continuez tout simplement à suivre un régime cétogène et à boire KetonX. Pour optimiser votre alimentation cétogène, complétez votre régime avec les produits céto-compatibles de ForeverGreen, FrequenSea PRO[®], Prodigy-5[™], Pulse-8[™] et Fixx[®].

N'oubliez pas d'éviter les aliments riches en glucides comme le sucre, le riz, les pommes de terre, les fruits, le pain, les pâtes et les autres céréales.

Pour une perte de poids maximale, combinez un apport calorique réduit avec les taux cétogènes corrects de 70 % de matières grasses, 20 % de protéines et 10 % de glucides.