



INTERMITTENT FASTING FORMULA

DIET PROTOCOL FOR EXTREME
WEIGHT LOSS



Copyright - Tous droits réservés.

Il n'est en aucun cas légal de reproduire, dupliquer ou transmettre une partie de ce document, que ce soit par voie électronique ou sous forme imprimée. L'enregistrement de cette publication est strictement interdit et tout stockage de ce document n'est pas autorisé, sauf avec la permission écrite de l'éditeur. Tous droits réservés.

Les informations fournies dans le présent document sont déclarées véridiques et cohérentes, en ce sens que toute responsabilité, en termes d'inattention ou autre, par tout usage ou abus des politiques, processus ou instructions contenus dans le présent document, relève de la seule et entière responsabilité du lecteur destinataire. En aucun cas, l'éditeur ne pourra être tenu pour responsable d'une quelconque réparation, d'un quelconque dommage ou d'une quelconque perte financière dus aux informations contenues dans ce document, que ce soit directement ou indirectement. Les auteurs respectifs détiennent tous les droits d'auteur qui ne sont pas détenus par l'éditeur.

Avis juridique :

Ce livre est protégé par le droit d'auteur. Il est uniquement

destiné à un usage personnel. Vous ne pouvez pas modifier, distribuer, vendre, utiliser, citer ou paraphraser une partie ou le contenu de ce livre sans le consentement de l'auteur ou du détenteur du droit d'auteur. Des poursuites judiciaires seront engagées en cas de violation de cette disposition.

Avis de non-responsabilité :

Veillez noter que les informations contenues dans ce document sont uniquement destinées à des fins éducatives et de divertissement. Tout a été mis en œuvre pour fournir des informations complètes, exactes, à jour et fiables. Aucune garantie d'aucune sorte n'est exprimée ou implicite. Le lecteur reconnaît que l'auteur ne s'engage pas à donner des conseils juridiques, financiers, médicaux ou professionnels.

En lisant ce document, le lecteur accepte qu'en aucun cas nous ne sommes responsables des pertes, directes ou indirectes, qui sont encourues suite à l'utilisation des informations contenues dans ce document, y compris, mais sans s'y limiter, - les erreurs, omissions ou inexactitudes.

TABLE DES MATIÈRES

.....	Introduction	6
Pourquoi le jeûne intermittent est-il si	populaire ?	6
Chapitre 1 - Qu'est-ce que le jeûne intermittent	?	8
En quoi le jeûne intermittent est-il différent des autres	régimes ?	9
Les origines du jeûne intermittent		10
Les types de jeûne intermittent les plus	populaires	11
Pourquoi les gens préfèrent-ils le jeûne intermittent	?	13
Chapitre 2 - Les avantages du jeûne intermittent		15
.....	Perte de poids	16
Réparer les	cellules	17
.....	Sensibilité à l'insuline	18
Amélioration de la	fonction cérébrale	19
Diminution de l'	inflammation	20
Chapitre 3 - Pourquoi le jeûne intermittent favorise-t-il la		

perte de poids ?	23
.....	Apportcaloriq
ue	réduit23
Les changements hormonaux stimulent le	
.....	métabolisme2
5	
La réduction du taux d'insuline accélère la	combustion
des graisses26	

Chapitre 4 - Le jeûne intermittent est-il sûr ? 26

Qui devrait éviter le	
.....	jeûneintermit
tent	?29
Le jeûne intermittent peut-il déclencher un	trouble de
l'alimentation	?31
Quels sont les effets secondaires du	
.....	jeûneintermit
tent	?32
Les athlètes peuvent-ils essayer le	
.....	jeûneintermit
tent	?33
Les femmes peuvent-elles	jeûneren
toute sécurité	?35

Chapitre 5 - Un protocole pour le

.....	jeûneinterm
ittent 16:	838
Choisir une	fenêtre
d'alimentation38	
Planification d'une	alimentation
saine39	
Choisir des	boissonsans
.....	calories40
Un	emploi du
temps hebdomadaire42	

Chapitre 6 - Un protocole pour le

.....	jeûneinterm
ittent de 24	heures44

Introduction à la méthode Eat-Stop-Eat45

Choisir sesjours de jeûne46

Unemploi du temps hebdomadaire48

Chapitre 7 - Autres types de jeûne intermittent49

20:4Jeûne50

5:2Jeûne52

.....Jeûne de36 heures53

.....Jeûne d'un jour surdeux54

.....Jeûnes prolongés55

Chapitre 8 - Comment maximiser vos résultats de

.....**jeûne intermittent57**.....

Exercice etjeûne intermittent58

Choisir le régime quivous convient59

Ajout deKeto62

Chapitre 9 - Comment débiter avec le jeûne intermittent64

Commencer par unrégimemoins rigoureux65

Resterhydraté67

Essayez d'expérimenter différentsmodes d'alimentation68

Chapitre 10 - Répondre aux questions courantes70

Exercice et jeûne71

Que devez-vous manger pendant votre fenêtre
d'alimentation ?72

Que pouvez-vous manger pendant votre période
de jeûne ?74

Les enfants peuvent-ils essayer le jeûne intermit-
tent ?78

Le jeûne est-il mauvais pour
la santé ?79

..... **Conclusion 81**

Introduction

Pourquoi le jeûne intermittent est-il si populaire ?

L'obésité devient un problème croissant. Il n'est donc pas étonnant que tant de personnes cherchent un meilleur moyen de perdre du poids. Les régimes traditionnels qui limitent l'apport calorique ne fonctionnent souvent pas pour de nombreuses personnes. Il est difficile de suivre ce type de régime à long terme. Cela conduit souvent à un régime yo-yo - un cycle sans fin de perte et de gain de poids. Non seulement cela entraîne souvent des problèmes de santé mentale, mais cela peut aussi conduire à une prise de poids encore plus importante.

Il n'est donc pas surprenant que de nombreuses personnes soient à la recherche d'un régime qui puisse être suivi à long terme. Le jeûne intermittent est l'un de ces régimes. Il s'agit davantage d'un changement de mode de vie que d'un régime alimentaire, et il est différent des régimes ordinaires. De nombreux adeptes du jeûne intermittent le trouvent facile à suivre pendant de longues périodes. Mieux encore, il les aide à

perdre du poids efficacement.

Cependant, ce type de régime alimentaire offre des avantages qui vont au-delà de la perte de poids. De nombreuses personnes pensent qu'il peut offrir d'autres avantages en matière de santé et de bien-être. Certains de ces avantages vont même plus loin : certains disent qu'il les rend plus productifs et plus concentrés. Par conséquent, ils peuvent mieux réussir sur le lieu de travail. Les médias ont récemment publié des articles sur des PDG qui affirment que leur succès est dû au jeûne intermittent.

Pourtant, les avantages ne s'arrêtent pas là. Certaines données montrent que le jeûne intermittent (ou FI) contribue au bien-être à d'autres égards. On dit qu'il améliore le taux de sucre dans le sang et l'immunité. Il peut également stimuler les fonctions cérébrales, réduire les inflammations et réparer les cellules du corps.

Avec tout cela à l'esprit, il est facile de comprendre pourquoi ce mode d'alimentation devient de plus en plus populaire. Nous allons examiner de plus près les raisons pour lesquelles le jeûne intermittent favorise la perte de poids. Nous examinerons les avantages de ce changement de mode de vie et nous vous montrerons comment commencer à suivre ce protocole de régime.

D:
II.I
I
&
uc

1

QU'EST-CE QUE INTERMITTENT LE JEÛNE ?



;-)/I

—

Chapitre 1 - Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?

Le jeûne intermittent est rapidement devenu un choix populaire parmi ceux qui essaient de perdre du poids. Cependant, il est également populaire auprès de nombreuses autres personnes qui souhaitent profiter de ses bienfaits sur la santé et le bien-être. Alors, en quoi consiste le jeûne intermittent ?

En quoi le jeûne intermittent est-il différent des autres régimes ?

Essentiellement, le jeûne intermittent (ou FI en abrégé) est un mode d'alimentation plutôt qu'un régime régulier.

Les régimes classiques se concentrent sur ce que vous mangez. Les personnes au régime sont limitées à un certain nombre de calories ou à des types d'aliments spécifiques. Cela les amène à penser constamment à ce qu'ils peuvent ou ne peuvent pas manger. Les aliments gras et sucrés sont absolument interdits.

L'accent est mis sur les légumes, les fruits et les repas pauvres en graisses et en sucres. Les personnes qui suivent ce mode d'alimentation ont souvent

finissent par fantasmer sur les friandises et les snacks. Bien qu'ils puissent perdre du poids, ils peuvent avoir du mal à respecter leur régime alimentaire à long terme.

Le jeûne intermittent est différent. Il s'agit d'un mode de vie plutôt que d'un régime. Il implique des habitudes alimentaires au cours desquelles vous passez d'une période de jeûne à une période d'alimentation. Contrairement aux autres régimes, il ne se concentre pas sur ce que vous mangez. Il se concentre plutôt sur le moment où vous devez manger. Certaines personnes apprécient la plus grande liberté que cela leur procure. Ils peuvent manger les aliments qu'ils aiment sans culpabilité. De nombreuses personnes trouvent également que ce régime s'adapte mieux à leur style de vie. Cependant, il existe quelques pièges potentiels lorsqu'il s'agit de suivre un régime IF pour perdre du poids.

Les origines du jeûne intermittent

Le jeûne intermittent en tant que choix de vie est relativement nouveau. Cependant, le concept de jeûne ne l'est certainement pas. La Bible et le Coran contiennent des versets sur le jeûne à des fins religieuses. De nombreuses personnes religieuses jeûnent encore aujourd'hui pour des raisons religieuses. Le

mois du Ramadan reste une période où les musulmans s'abstiennent de manger du lever au coucher du soleil. Il est donc facile de voir d'où vient l'idée du jeûne intermittent.

Même dans les anciennes civilisations grecques, le jeûne était pratiqué. Dans de nombreuses cultures primitives, le jeûne faisait partie de nombreux rituels. Il a également été à la base de protestations politiques, comme celles des suffragettes au début du ^{XXe} siècle.

Le jeûne thérapeutique est devenu une tendance dans les années 1800 comme moyen de prévenir ou de traiter les problèmes de santé. Pratiqué sous la supervision d'un médecin, ce type de jeûne a été adopté pour traiter de nombreuses affections, de l'hypertension aux maux de tête. Chaque jeûne était adapté aux besoins de l'individu. Il pouvait durer un jour seulement ou jusqu'à trois mois.

Bien que le jeûne soit tombé en désuétude avec le développement de nouveaux médicaments, il a récemment refait surface. En 2019, "jeûne intermittent" était l'un des termes les plus recherchés. Alors, que faut-il savoir à son sujet ?

Les types de jeûne intermittent les plus populaires

Il existe de nombreux types différents de jeûne intermittent. Chacune a ses propres adeptes. Toutes suivent le même principe

la restriction de l'apport alimentaire pendant une certaine période de temps. Cependant, la durée de cette période et l'écart entre les fenêtres d'alimentation varient.

La méthode de FI la plus populaire est sans doute le jeûne 16:8. Il s'agit d'une fenêtre d'alimentation de 8 heures suivie de 16 heures de jeûne. Beaucoup de gens trouvent que c'est l'option la plus pratique pour eux. S'ils sautent le petit-déjeuner ou le dîner, ils peuvent facilement l'intégrer à leur style de vie.

Une autre option populaire de l'IF est le jeûne de 24 heures. Cette méthode est parfois connue sous le nom de méthode "manger-arrêter-manger". Elle consiste à manger normalement un jour, puis à éviter de manger pendant les 24 heures suivantes. Les intervalles entre les jeûnes peuvent être aussi courts que 24 heures ou aller jusqu'à 72 heures.

La méthode du jeûne 5:2 est également populaire. Elle consiste à manger normalement pendant cinq jours de la semaine. Les deux autres jours consécutifs, la personne au régime doit limiter sa consommation de calories à environ 500-600 calories.

Certains adeptes du régime IF optent pour la méthode 20:4. Cette méthode consiste à concentrer tous les repas de la journée sur une fenêtre de quatre heures. Pendant les 20 autres heures

de la journée, le diététicien ne doit consommer aucune calorie.

Il existe plusieurs autres types de régimes de jeûne. Certaines personnes suivent des jeûnes prolongés allant jusqu'à 48 ou 36 heures. D'autres jeûnent pendant des périodes encore plus longues. Si vous envisagez d'essayer l'IF, vous devrez choisir la méthode qui vous convient le mieux.

Pourquoi les gens préfèrent-ils le jeûne intermittent ?



Contrairement à d'autres types de régimes, l'IF permet aux personnes suivant un régime de manger à peu près ce qu'elles veulent. Ils peuvent manger les aliments sucrés ou gras dont ils

ont envie. Ils peuvent aller au restaurant sans se soucier de compter les calories. Ils ne sont pas obligés de manger des aliments qu'ils n'aiment pas. Ils ne sont pas obligés de

ont l'impression de se priver de ce qu'ils aiment. Il est facile de comprendre pourquoi il s'agit d'un choix si populaire.

Non seulement cela, mais le jeûne intermittent offre bien plus d'avantages que les autres types de régime. Oui, il favorise une perte de poids rapide. Cependant, il aide également les personnes qui suivent un régime à se sentir plus concentrées et à être plus productives. Il les aide à se sentir en meilleure santé et plus énergiques. Compte tenu des avantages en termes de bien-être qu'apporte ce mode d'alimentation, il n'est pas étonnant que les gens le préfèrent aux régimes ordinaires.

CHAPTER 2

LES AVANTAGES DE INTERMITTENT **FASTING**



Chapitre 2 - Les avantages du jeûne intermittent

Les personnes qui suivent un mode de vie de jeûne intermittent font état de plusieurs avantages. Nous examinons ici de plus près certains des plus courants.

Perte de poids

De nombreuses personnes qui pratiquent le jeûne intermittent le font pour perdre du poids rapidement. Il est prouvé que ce mode d'alimentation vous aide à perdre vos kilos plus rapidement. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles le jeûne intermittent aide à perdre du poids. Il améliore la fonction du métabolisme pour une combustion plus rapide des graisses.

Il réduit également le nombre de calories que vous consommez en 24 heures. En abaissant les niveaux d'insuline, en augmentant les niveaux d'hormone de croissance et en augmentant la norépinéphrine, l'IF accélère la dégradation des

graisses. Elle facilite également l'utilisation des graisses pour produire de l'énergie.

Il a été démontré que le fait de jeûner pendant de courtes périodes augmente le taux métabolique jusqu'à 14 %. Cela signifie que vous brûlez plus de calories. Par conséquent, l'IF peut aider à perdre jusqu'à 8 % de poids sur une période de 3 à 24 semaines. C'est une perte impressionnante !

Les personnes qui essaient l'IF rapportent une réduction de 7 % de leur tour de taille. Cela indique une perte de graisse du ventre - le type de graisse le plus nocif qui entraîne des maladies.

En prime, l'IF entraîne une réduction de la perte musculaire par rapport aux régimes de restriction calorique.

Réparer les cellules

Lorsque vous jeûnez, les cellules de votre corps entament un processus d'élimination des déchets cellulaires. Ce processus est connu sous le nom d'"autophagie". L'autophagie consiste à décomposer les cellules de l'organisme. Elle implique également la métabolisation des protéines dysfonctionnelles et cassées qui se sont accumulées au fil du temps dans les cellules.

Quel est l'avantage de l'autophagie ? Eh bien, les experts

pensent qu'elle offre une protection contre le développement de plusieurs maladies. Parmi celles-ci, la maladie d'Alzheimer et le cancer.

Par conséquent, si vous suivez un régime de jeûne intermittent, vous pouvez contribuer à vous protéger des maladies. Par conséquent, vous pouvez vivre plus longtemps et en meilleure santé .



Sensibilité à l'insuline

Le nombre de personnes atteintes de diabète de type 2 n'a jamais été aussi élevé. Cette maladie est de plus en plus fréquente en raison de l'augmentation de l'obésité. La principale caractéristique du diabète est l'augmentation du taux

de sucre dans le sang due à une résistance à l'insuline. Si vous pouvez réduire l'insuline, votre

Le taux de sucre dans le sang devrait diminuer. Cela offrira une excellente protection contre le développement du diabète de type 2.

Il a été prouvé que le jeûne intermittent présente un avantage majeur en ce qui concerne la résistance à l'insuline. Il peut réduire la glycémie de manière impressionnante. Dans des études sur le jeûne intermittent menées sur des participants humains, la glycémie a diminué de 6 % pendant le jeûne. En conséquence, le taux d'insuline à jeun peut être réduit de 31 %. Cela montre que le jeûne intermittent pourrait avoir l'avantage de réduire le risque de développer un diabète.

Une autre étude menée sur des rats de laboratoire diabétiques a montré que l'IF protégeait contre les lésions rénales. Il s'agit d'une complication grave associée au diabète. Donc, une fois encore, cela suggère que le jeûne intermittent est également une excellente option pour toute personne déjà atteinte de diabète.

Amélioration de la fonction cérébrale

Quand quelque chose est bon pour votre corps, c'est souvent bon aussi pour votre cerveau. Le jeûne intermittent est connu

pour améliorer plusieurs caractéristiques métaboliques. Celles-ci sont essentielles à la bonne santé du cerveau.

Il a été démontré que le jeûne intermittent réduit le stress oxydatif. Il réduit également l'inflammation et diminue les niveaux de sucre dans le sang. En plus de cela, il réduit la résistance à l'insuline, comme nous l'avons montré plus haut. Ce sont tous des facteurs clés pour améliorer les fonctions cérébrales.

Des études menées sur des rats de laboratoire ont également montré que l'IF peut contribuer à stimuler la croissance de nouvelles cellules nerveuses. Cela aussi offre des avantages en matière de fonctions cérébrales. Parallèlement, l'IF augmente également le niveau de BDNF (facteur neurotrophique dérivé du cerveau). Il s'agit d'une hormone du cerveau, et si vous en êtes déficient, vous pouvez souffrir de problèmes cérébraux et de dépression. En essayant le jeûne intermittent, vous serez mieux protégé contre ces problèmes.

En outre, des études menées sur des animaux ont montré que l'IF peut protéger le cerveau contre les dommages causés par les attaques cérébrales.

Tout ceci suggère que le jeûne intermittent présente de nombreux avantages pour la santé du cerveau.

Diminution de l'inflammation

Il est connu que le stress oxydatif est un facteur clé dans les maladies chroniques ainsi que dans le vieillissement. Le stress oxydatif implique des radicaux libres qui sont

des molécules instables réagissant avec d'autres molécules clés comme l'ADN et les protéines. Le résultat est un endommagement de ces molécules qui provoque des dommages dans le corps.

Plusieurs études ont prouvé que l'IF peut aider à améliorer la capacité de votre corps à résister au stress oxydatif. D'autres études ont également montré qu'elle peut aider à combattre l'inflammation, qui est également à l'origine de nombreuses maladies courantes.

III
I
A
:c
u



POURQUOI JEÛNE INTERMITTENT CONTRIBUER À PROMOUVOIR PERTE DE POIDS ?



Chapitre 3 - Pourquoi le jeûne intermittent favorise-t-il la perte de poids ?

Bien que le jeûne intermittent offre de nombreux avantages, le plus important est la perte de poids. La plupart des personnes qui adoptent ce mode de vie espèrent perdre des kilos et maintenir un poids santé. Alors, pourquoi le jeûne intermittent favorise-t-il la perte de poids ? Nous examinons ici les trois principales raisons.

Apport calorique réduit

La principale raison pour laquelle l'IF contribue à la perte de poids est que vous mangez naturellement moins. Lorsque vous ne disposez que d'une courte fenêtre de repas, vous avez moins de temps pour manger. En général, vous manquerez au moins un repas par jour pour vous adapter à cet horaire. Par conséquent, vous consommez moins de calories par période de 24 heures. Comme vous le savez, vous devez maintenir un

déficit calorique pour perdre du poids. Par conséquent, la FI vous aide à atteindre efficacement vos objectifs de perte de poids.



Il est important de noter, cependant, que certaines personnes ne parviennent pas à perdre du poids lorsqu'elles jeûnent par intermittence. Cela est dû au fait qu'elles ne réduisent pas leur apport calorique. Pendant leur période de repas, elles continuent à manger autant qu'elles l'auraient fait si elles avaient mangé normalement. Par conséquent, elles n'ont pas le déficit calorique nécessaire pour perdre des kilos.

Tant que vous ne mangez pas excessivement pendant votre fenêtre de repas, vous réduisez automatiquement votre apport calorique.

Les changements hormonaux stimulent le métabolisme

Le corps humain stocke l'énergie sous forme de calories dans la graisse corporelle. Si vous ne mangez pas, votre corps modifie un certain nombre de choses afin que l'énergie stockée soit plus accessible. Ces changements impliquent l'activité de votre système nerveux. Ils comprennent également des changements majeurs dans un certain nombre d'hormones clés.

Ces changements se produisent dans le métabolisme lorsque vous êtes à jeun :

- L'insuline augmente chaque fois que vous mangez. Si vous jeûnez, votre taux d'insuline diminue considérablement. Un taux d'insuline plus faible facilite la combustion des graisses.
- La HGH (hormone de croissance humaine) monte en flèche lorsque vous jeûnez. Elle peut augmenter jusqu'à cinq fois son niveau normal. L'hormone de croissance favorise la prise de muscle et la perte de graisse.
- La noradrénaline (Norepinephrine) est envoyée par le système nerveux à vos cellules graisseuses. Cela les amène à décomposer votre graisse corporelle. Elle est transformée en acides gras libres. Ceux-ci sont ensuite brûlés pour produire

de l'énergie.

De nombreuses personnes pensent que si vous jeûnez, votre métabolisme ralentit. Cependant, des preuves montrent que le jeûne à court terme

peut stimuler la combustion des graisses. Deux études ont montré que le fait de jeûner pendant 48 heures augmente le métabolisme jusqu'à 14 %.

La réduction du taux d'insuline accélère la combustion des graisses

Vous connaissez probablement déjà l'insuline en raison de son importance pour les diabétiques. Les personnes atteintes de diabète doivent prendre de l'insuline pour maintenir un fonctionnement normal. Cependant, de nombreuses personnes ne savent pas exactement ce que fait l'insuline dans l'organisme, ni même ce qu'elle est.

L'insuline est une hormone fabriquée par le pancréas. Son rôle est de convertir le sucre (glucose) présent dans le sang en énergie. Les cellules utilisent ensuite cette énergie comme carburant. L'insuline a également un autre rôle à jouer dans l'organisme. Elle favorise le stockage des graisses.

Le niveau d'insuline dans le corps augmente lorsque vous mangez. Il diminue également lorsque vous jeûnez. La baisse du taux d'insuline provoquée par le jeûne peut aider à prévenir le

stockage excessif des graisses. Elle aide également le corps à mobiliser les graisses déjà stockées. Par conséquent, elle peut stimuler votre perte de graisse et vous aider à perdre du poids plus rapidement ().

Dr:
I D.
c/c
.c
u

4

EST
INTERMITTENT
FASTING SAFE ?



Chapitre 4 - Le jeûne intermittent est-il sûr ?

Vous avez peut-être envie de vous lancer dans le jeûne intermittent, mais vous vous inquiétez peut-être de la sécurité. Après tout, tous les régimes ne conviennent pas à tout le monde.

Un facteur clé pour une perte de poids sûre et réussie est une alimentation suffisante. Si vous ne consommez pas assez de minéraux, de vitamines et de protéines, vous risquez de tomber malade. Avec un apport calorique trop faible et un mode d'alimentation trop restrictif, vous risquez d'être incapable d'absorber suffisamment de nutriments. Cela peut entraîner des problèmes médicaux.

La bonne nouvelle est que le jeûne intermittent semble être un mode d'alimentation sûr pour la plupart des gens. Cependant, il existe quelques cas dans lesquels le jeûne intermittent doit être évité.

Qui devrait éviter le jeûne intermittent ?

Quelques groupes de personnes doivent faire attention lorsqu'ils pratiquent le jeûne intermittent. Même s'ils ne doivent pas éviter complètement ce mode de vie, ils doivent faire preuve de prudence.

La première est celle des enfants. Les enfants grandissent et se développent. Ils ont donc besoin de manger suffisamment de calories chaque jour. Ils doivent également recevoir suffisamment de nutriments sous forme de minéraux et de vitamines. Sans suffisamment de protéines, ils ne peuvent pas se développer correctement. Cela peut entraîner une multitude de problèmes. Des maladies comme le scorbut peuvent être causées par un manque de vitamines. Bien que certains experts suggèrent que les enfants peuvent jeûner en toute sécurité, cette pratique doit être abordée avec prudence.

Les diabétiques doivent également faire attention lorsqu'ils pratiquent le jeûne intermittent. Il est vrai que le jeûne intermittent présente un certain nombre d'avantages potentiels pour les diabétiques. Cela est dû à l'effet sur l'insuline et le taux de sucre dans le sang. Cependant, il existe certains dangers potentiels. Si vous jeûnez et que vous êtes diabétique, votre taux de glycémie peut chuter dangereusement. Cela est

particulièrement probable si vous prenez des médicaments pour contrôler cette maladie.

Lorsque vous ne mangez pas, votre taux de sucre dans le sang est plus bas. Vos médicaments peuvent alors le faire baisser encore plus, ce qui entraîne

l'hypoglycémie. Cela peut vous faire perdre connaissance, vous faire trembler ou vous plonger dans le coma. Un autre problème est que votre taux de glycémie peut devenir trop élevé lorsque vous mangez. Cela peut se produire si vous consommez trop de glucides.

Si vous êtes diabétique, parlez-en toujours à un professionnel de la santé avant de vous lancer dans une IF. Vous devrez également être plus attentif aux symptômes de l'hypoglycémie. Tant que vous faites attention à ce que vous mangez et que vous évitez les exercices intenses, tout devrait bien se passer.

Les troisième et quatrième groupes qui peuvent souhaiter éviter le jeûne intermittent sont les femmes enceintes et allaitantes. Les médecins recommandent généralement à ces groupes de ne pas essayer le jeûne intermittent. En effet, la nutrition est absolument vitale à ces stades de la vie d'une femme. Non seulement elle se nourrit, mais elle nourrit aussi son bébé. Elle doit donc consommer suffisamment de calories et de nutriments pour subvenir aux besoins de deux personnes. Cela peut être difficile lors d'un jeûne intermittent. Il ne doit donc être tenté que sous contrôle médical.

Le jeûne intermittent peut-il déclencher un trouble de l'alimentation ?

Pour la plupart des gens, le jeûne intermittent est un mode d'alimentation efficace qui ne pose aucun problème. Cependant, certaines personnes ne s'épanouissent pas dans ce mode de vie. Certaines personnes ont une tendance naturelle à développer des comportements alimentaires désordonnés. Ces personnes devront peut-être éviter le jeûne intermittent s'il déclenche un trouble de l'alimentation.

Il est donc essentiel de reconnaître si le jeûne intermittent s'est égaré dans des schémas d'alimentation désordonnée. Il existe plusieurs symptômes à rechercher :

- Vous êtes anxieux à propos de la nourriture et des aliments.
- Vous vous sentez extrêmement fatigué.
- Vous avez des sautes d'humeur, des changements de menstruation et des problèmes de sommeil.

Le jeûne intermittent peut être dangereux pour les personnes qui ont une prédisposition génétique à des habitudes alimentaires désordonnées. En effet, l'objectif est de ne pas manger. La plupart des régimes se concentrent sur la réduction de l'apport calorique en mangeant des aliments peu caloriques. Le jeûne intermittent minimise votre apport calorique en

évitant de manger pendant certaines périodes. Cela peut vous amener à ignorer les signaux de faim de votre corps. De plus, pour une personne ayant tendance à développer des troubles de l'alimentation, vous pouvez

avoir peur de la nourriture à cause de l'IF. En effet, vous pouvez commencer à associer le fait d'éviter la nourriture à la perte de poids. Votre cerveau peut commencer à vous récompenser pour ne pas avoir mangé et développer une peur des repas.

Certaines personnes trouvent que le régime IF les pousse à se goinfrer. Lorsqu'elles se trouvent dans leur fenêtre alimentaire, elles finissent par se gaver d'aliments riches en calories. Cela ressemble à des comportements de troubles alimentaires. Il est donc important d'être très attentif à tous les signes possibles indiquant que votre jeûne se transforme en trouble alimentaire.

Quels sont les effets secondaires du jeûne intermittent ?

Le jeûne intermittent offre de nombreux avantages, mais il a aussi des effets secondaires. Ceux-ci peuvent affecter chaque individu différemment. Voici quelques-uns des effets que vous pourriez ressentir :

- Se sentir grincheux, irritable et grognon à cause de la faim
- Brouillard cérébral ou fatigue excessive
- L'obsession de la quantité ou de ce que l'on peut manger.

- Vertiges, maux de tête ou nausées persistants dus à une hypoglycémie.
- Perte de cheveux due à un manque de nutriments

- Changements du cycle menstruel dus à une perte de poids rapide
- Constipation due à un manque de fibres, de protéines, de vitamines ou de liquide.
- Le risque de développer un trouble alimentaire
- Troubles du sommeil

La plupart des gens ne ressentiront pas ces effets secondaires de manière importante. De plus, ils disparaissent généralement après un certain temps. Cependant, pour certaines personnes, ces problèmes sont graves ou durables. Si tel est le cas, il est préférable d'arrêter le jeûne intermittent jusqu'à ce que vous obteniez un avis médical.

Les athlètes peuvent-ils essayer le jeûne intermittent ?

Certains athlètes ne jurent que par le jeûne intermittent comme moyen d'améliorer leurs performances sportives. Cependant, les recherches sur le sujet sont mitigées. Certaines données suggèrent que si vous ne consommez pas suffisamment de glucides, la durée et l'intensité de votre entraînement en pâtiront. D'autres études suggèrent que le jeûne intermittent présente des avantages pour les athlètes.

Voici quelques-uns des avantages potentiels :

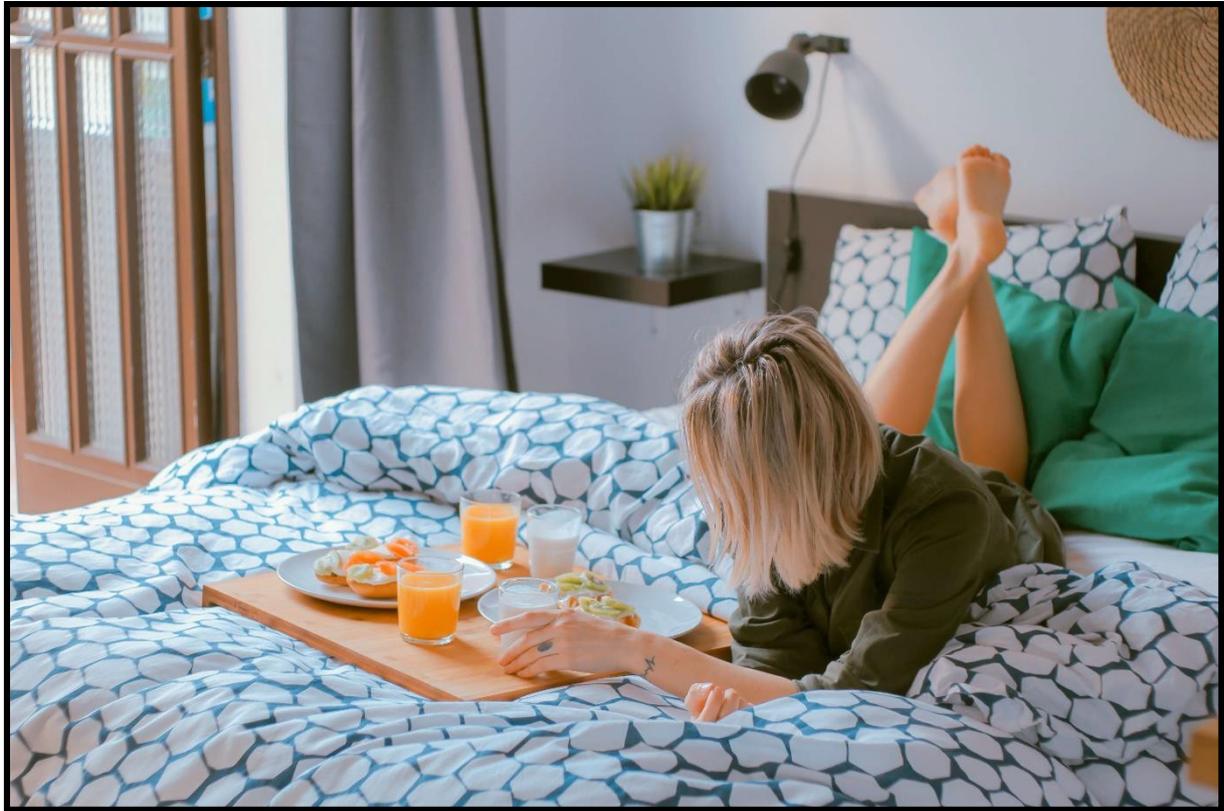
- L'hormone de croissance augmente grâce à la FI. Cela contribue à stimuler la croissance des muscles, du cartilage et des os. Elle améliore également votre fonction immunitaire, ce qui est bon pour les athlètes.
- Il améliore votre flexibilité métabolique afin que vous puissiez vous adapter plus facilement entre les sources d'énergie. Votre corps sera mieux à même d'utiliser les glucides ou les graisses comme source de carburant. Il vous permettra également de brûler les graisses beaucoup plus longtemps avant que votre corps ne passe aux glucides. En conséquence, votre taux d'insuline restera bas et votre récupération post-exercice sera améliorée.
- La FI réduit l'inflammation. Cela facilite votre récupération après l'exercice. Lorsque vous faites de l'exercice, vous subissez une grande quantité d'inflammation dont vous devez vous remettre. Cependant, plus vite l'inflammation disparaît, mieux c'est. La FI peut accélérer le processus.

Il y a cependant quelques inquiétudes. Il s'agit notamment de :

- Il pourrait provoquer une baisse de testostérone qui est problématique car elle a un impact sur la synthèse des protéines musculaires.

- Vous pouvez avoir du mal à manger suffisamment de calories pour vous permettre de prendre du muscle.

Les femmes peuvent-elles jeûner en toute sécurité ?



De nombreux experts affirment que les femmes peuvent jeûner en toute sécurité. Cependant, il est prouvé que les femmes sont plus sensibles aux signaux de famine. Lorsque le corps ressent la famine, il augmente la production de ghréline et de leptine, les hormones de la faim. Cela entraîne un bilan énergétique négatif et, souvent, des sautes d'humeur sauvages.

Les femmes sont également plus sujettes à d'autres déséquilibres hormonaux si elles pratiquent l'IF. Cela peut entraîner des difficultés au niveau du cycle menstruel. Elle peut également interférer avec la production de l'hormone

thyroïdienne. Cela peut

être problématique pour toute personne souffrant de maladies auto-immunes.

Cela ne signifie pas pour autant que les femmes ne peuvent pas essayer le jeûne intermittent. Cela signifie seulement qu'elles doivent faire plus attention. Il est peut-être préférable pour les femmes de commencer par une forme plus douce de FI. Plutôt qu'un long jeûne, un jeûne de 12 à 14 heures peut être la meilleure option.

Certaines femmes s'épanouissent dans le jeûne intermittent, tandis que d'autres trouvent qu'il ne leur convient pas du tout. Cela vaut la peine d'expérimenter pour voir si cela fonctionne pour vous.

III
I
A
C
.
ic

5

UN PROTOCOLE
POUR
16:8 INTERMITTENT
FASTING



Chapitre 5 - Un protocole de jeûne intermittent 16:8

Si vous souhaitez essayer le jeûne intermittent, vous pouvez commencer par le jeûne 16:8. Cette méthode consiste à jeûner pendant 16 heures, puis à avoir une fenêtre alimentaire de 8 heures. Il s'agit de l'une des formes les plus populaires de ce mode d'alimentation. Si vous êtes prêt à vous lancer, voici un protocole pour le jeûne intermittent 16:8.

Choisir une fenêtre pour manger

Lorsque vous êtes prêt à commencer le jeûne 16:8, la première chose à faire est de choisir une fenêtre de repas. Cette période de 8 heures peut se situer à n'importe quel moment de la journée. Vous pouvez donc choisir le moment qui convient le mieux à vos préférences et à votre mode de vie. Lorsque vous avez choisi vos huit heures préférées, vous devez limiter votre consommation de nourriture à ces heures.

Comment choisir les heures qui vous conviennent ? Beaucoup de personnes préfèrent une plage horaire de midi à 20 heures, car elles peuvent jeûner.

du jour au lendemain, sauter le petit-déjeuner, puis prendre le déjeuner et le dîner aux heures habituelles. Ils peuvent même ajouter quelques collations saines à leur régime.

Pour les personnes qui préfèrent prendre trois repas par jour, un programme de 9 heures est proposé.

- Une fenêtre de repas de 5 heures du matin est peut-être la meilleure. Cela permet de prendre le petit-déjeuner à 9 heures, le déjeuner à midi et le dîner à 16 heures.

D'autres préfèrent attendre le début de l'après-midi pour rompre leur jeûne, puis prendre leur dernier repas plus tard avant de se coucher.

Quel que soit le créneau alimentaire que vous choisissiez, assurez-vous qu'il correspond à votre mode de vie. Si vous faites un mauvais choix, vous ne serez pas en mesure de respecter votre régime.

Planifier des aliments sains

Pour maximiser les avantages du régime 16:8, vous devez manger des aliments sains autant que possible. Si vous faites le plein d'aliments riches en nutriments, vous n'aurez pas faim et

n'aurez pas envie d'aliments malsains. Cela vous aidera à respecter votre nouveau mode d'alimentation à long terme.

Bien que vous puissiez prendre des collations et des friandises, vous devez équilibrer chaque repas avec une variété d'aliments complets. Parmi les meilleurs, citons :

- Les fruits comme les bananes, les pommes, les oranges, les poires, les pêches et les baies.
- Les légumes comme les tomates, les légumes verts à feuilles, les concombres, les choux-fleurs et les brocolis.
- Les céréales complètes comme l'avoine, le riz, le quinoa, le sarrasin et l'orge.
- Des graisses saines comme l'huile de noix de coco, les avocats et l'huile d'olive.
- Protéines maigres comme la volaille, le poisson, les graines, les noix, les œufs et les légumineuses.

Si vous vous gavez de malbouffe, vous risquez d'annuler les bienfaits de ce régime. Par conséquent, vous devez toujours limiter au maximum les choix malsains.

Choisir des boissons sans calories

Vous pouvez boire toutes les boissons de votre choix pendant votre période de repas. Du moins, dans la limite du raisonnable ! Si

vous buvez plusieurs bouteilles de soda pleines de graisse de taille familiale, vous ne perdrez probablement pas de poids !



Pendant votre période de jeûne, vous ne devez consommer que des boissons sans calories. Si vous consommez une boisson contenant des calories, vous rompez essentiellement votre jeûne. Cela gâche tout votre régime alimentaire.

L'eau, le thé vert, le café non sucré et le thé sans lait sont tous de bons choix. Ils vous aideront également à contrôler votre appétit et à vous hydrater jusqu'à la rupture du jeûne.

Un emploi du temps hebdomadaire

Votre horaire hebdomadaire d'alimentation 16:8 variera en fonction de la fenêtre d'alimentation que vous aurez choisie. Voici trois exemples qui conviennent à différents programmes :

Plan de repas pour l'alimentation précoce

Lun	Mardi	Mercre di	Jeudi	Fri	Sam	Soleil
heuresdu- ⁸ petit- déjeuner						
10 h. snack						
12 heures - déjeuner						
Soirée - s ans calorie boissons						

Plan de repas pour une alimentation moyenne

Lun	Mardi	Mercre di	Jeudi	Fri	Sam	Soleil
9 h - sans calorie boisson	9 h - sans calorie boisson	9 h - sans calorie boisson	9 h - sans calorie boisson	9 h - sans calorie boisson	9 h - sans calorie boisson	9 h - sans calorie boisson
11 heures - petit- déjeuner	11 heures- petit- déjeuner	11 heures- petit- déjeuner	11 heures- petit- déjeuner	11 heures- petit- déjeuner	11 heures- petit- déjeuner	11 heures- petit- déjeuner
14 heures. déjeuner	14 heures. déjeuner	14 heures. déjeuner	14 heures. déjeuner	14 heures. déjeuner	14 heures. déjeuner	14 heures. déjeuner

16 heures. snack						
18 heures. dîner						

Plan de repas pour les repas tardifs

Lun	Mardi	Mercr di	Jeudi	Fri	Sam	Soleil
11 heures - boisson sans calories						
Collation de 13 heures						
16 heures. déjeuner						
18 heures. snack						
21 heures. dîner						

in
ti
C
Z
u



24-HOUR
INTERMITTENT FASTING

Di

8 Mi

9 00

10

11 Sa

1 !...

v-

- 11

Chapitre 6 - Un protocole pour le jeûne intermittent de 24 heures

Si le régime 16:8 ne vous convient pas, vous pouvez envisager un jeûne de 24 heures. Cette méthode est connue sous le nom de "Eat-Stop-Eat". Elle implique un ou deux jours non consécutifs de jeûne chaque semaine.

Introduction à la méthode Eat-Stop-Eat

Cette méthode a été conçue par Brad Pilon, qui a écrit un livre sur ce mode d'alimentation. Sa méthode s'appuie sur des recherches canadiennes concernant l'effet des jeûnes de courte durée sur la santé métabolique. L'idée derrière la méthode de Pilon est de réévaluer tout ce que vous avez appris sur le moment des repas et leur fréquence.

Ce régime est assez facile à mettre en œuvre. Il suffit de choisir un jour ou deux jours non consécutifs de la semaine pendant

lesquels vous ne mangerez pas pendant 24 heures. Vous pouvez manger normalement les cinq ou six autres jours. Il est toutefois conseillé de manger sainement pour obtenir les meilleurs résultats.

Bien que cela puisse paraître contre-intuitif, ce jeûne vous permet de manger tous les jours du calendrier. Comment cela fonctionne-t-il ?

Imaginez que vous décidez de jeûner du lundi à 9 heures au mardi à 9 heures. Vous prenez votre dernier repas le lundi matin avant 9 heures. Vous pouvez ensuite prendre votre prochain repas le mardi matin après 9 heures.

Pendant vos heures de jeûne, vous devez rester bien hydraté. Buvez beaucoup d'eau et d'autres boissons sans calories comme du thé ou du café non sucré et sans lait.

Choisir ses jours de jeûne

Si vous voulez essayer la méthode Manger-Stop-Manger, vous devrez choisir les jours de jeûne qui vous conviennent. Il s'agit d'un choix individuel. Tout d'abord, vous devez choisir de jeûner pendant un ou deux jours. Vous trouverez probablement plus facile de commencer par un jour de jeûne par semaine. Lorsque vous vous y serez habitué, vous pourrez passer à deux jours par semaine. Ne dépassez cependant pas ce nombre de jours.

Certaines personnes trouvent plus facile de jeûner le week-end parce qu'elles n'ont pas à se concentrer au travail. D'autres préfèrent jeûner le

les journées de travail pour qu'ils aient des distractions qui les empêchent de penser à la nourriture. Vous devrez déterminer vos propres préférences.



N'oubliez pas, cependant, que si vous choisissez de faire deux jours de jeûne, ils ne peuvent être consécutifs. Ce serait une période de jeûne trop longue. Vous pouvez espacer vos deux jours de jeûne de manière assez régulière. Vous pouvez aussi les espacer d'un jour seulement, puis manger tranquillement le reste de la semaine. Vous devrez peut-être expérimenter pour trouver le schéma qui vous convient.

Un emploi du temps hebdomadaire

Voici quelques exemples d'horaires pour vous aider à planifier vos jeûnes de 24 heures :

Plan de repas pour un jour de jeûne

Lun- Mardi	Mardi- Weds	Weds- Jeudi	Jeudi - Fri	Fri-Sat	Sam- Soleil	Soleil- Lun
9 heures - 9 heures a.m. m anger normaleme nt	9 heures - 9 heures a.m. rapi de	9 heures - 9 heures a.m. m anger normaleme nt				

Plan de repas pour le jeûne de deux jours

Lun- Mardi	Mardi- Weds	Weds- Jeudi	Jeudi- Fri	Fri-Sat	Sam- Soleil	Soleil- Lun
9 heures - 9 heures a.m. m anger normaleme nt	9 heures - 9 heures a.m. rapi de	9 heures - 9 heures a.m. m anger normaleme nt	9 heures - 9 heures a.m. rapide	9 heures - 9 heures a.m. m anger normaleme nt	9 heures - 9 heures a.m. m anger normaleme nt	9 heures - 9 heures a.m. m anger normaleme nt

Vous pouvez préférer commencer votre période de jeûne à une heure plus précoce ou plus tardive de la journée. Nous avons

suggéré 9 heures du matin - 9 heures du matin le jour suivant. Cependant, vous pouvez préférer 7 heures - 7 heures, ou même 12 heures - 12 heures. Vous devez choisir les bonnes heures pour vous ainsi que les bons jours.

W
I
A.
C
C
u

7

AUTRES TYPES
DE
L'INTERMITTENCE
FASTING



Chapitre 7 - Autres types de jeûne intermittent

Bien que le jeûne intermittent de 24 heures et de 16:8 soit les deux types les plus populaires, il en existe plusieurs autres. Ici, nous allons examiner de plus près cinq autres types de régimes de jeûne que plusieurs personnes suivent.

20:4 Jeûne

Le jeûne 20:4 est parfois appelé le régime du guerrier. Il s'agit de l'un des premiers régimes impliquant le jeûne intermittent. Rendu populaire par Ori Hofmekler, un expert en fitness, ce régime consiste à prendre un grand repas le soir. Ce gros repas a lieu dans une fenêtre de quatre heures.

Pendant les 20 autres heures de la journée, seules de petites quantités de légumes et de fruits crus peuvent être consommées. Les choix alimentaires pour ce régime doivent être sains - similaires à ceux du régime paléo. Ils

doivent être des aliments complets non transformés qui ne contiennent pas d'ingrédients artificiels.



Un calendrier pour ce régime se présente comme suit :

Lun	Mardi	Mercre di	Jeudi	Fri	Sam	Soleil
Minuit - 16h - petites quantités de fruits et de légumes .	Minuit - 16h - petites quantités de fruits et de légumes .	Minuit - 16h - petites quantités de fruits et de légumes .	Minuit - 16 heures - petites quantités de fruits et de légumes.	Minuit - 16h - petites quantités de fruits et de légumes .	Minuit - 16h - petites quantités de fruits et de légumes .	Minuit - 16h - petites quantités de fruits et de légumes .
légumes	légumes	légumes	légumes	légumes	légumes	légumes
16 h e u r e s - 8 heures p. m- Grand repas	16 heures - 20 heures p. m- Grand repas	16 heures - 20 heures p. m- Grand repas	16 heures - 20 heures p. m- Grand repas	16 heures - 20 heures p. m- Grand repas	16 heures - 20 heures p. m- Grand repas	16 heures - 20 heures p. m- Grand repas
20 heures à minuit - rapide	20 heures à minuit - rapide	20 heures à minuit - rapide	20 heures à minuit - rapide	20 heures à minuit - rapide	20 heures à minuit - rapide	20 heures à minuit - rapide

5:2 Jeûne

Cette forme populaire de jeûne intermittent consiste à manger normalement pendant cinq jours par semaine. Les deux jours restants, les calories doivent être limitées à 500 - 600. Parfois appelé "Fast Diet", ce mode d'alimentation a été rendu populaire par le journaliste Michael Mosley. Il est recommandé aux femmes de consommer 500 calories les jours de jeûne. Les hommes peuvent consommer 600 calories les jours de jeûne.

Vous pouvez choisir les deux jours que vous préférez pour jeûner. Cependant, il est préférable qu'ils ne soient pas consécutifs. Ces jours-là, vous pouvez choisir de

manger un repas ou deux petits repas. De nombreuses personnes préfèrent prendre deux repas de 250/300 calories chacun.

Voici un exemple d'emploi du temps pour ce mode d'alimentation :

Lun	Mardi	Weds	Jeudi	Fri	Sam	Soleil
Mangez normale ment	Mangez 500/600 calories	Mangez normale ment	Mangez normale ment	Mangez 500/600 calories	Mangez normale ment	Mangez normale ment

Le jeûne de 36 heures

Le plan de jeûne de 36 heures signifie que vous jeûnerez pendant une journée entière. Contrairement à la méthode "manger-arrêter-manger", vous ne mangerez pas quelque chose chaque jour civil.

Si, par exemple, vous finissez de dîner à 19 heures le premier jour, vous sautez tous vos repas le deuxième jour. Vous ne prendrez pas votre prochain repas avant le troisième jour, à 7 heures du matin, ce qui équivaut à un jeûne de 36 heures.

Certaines données suggèrent que ce type de période de jeûne peut produire un résultat plus rapide. Il peut également être

bénéfique pour les diabétiques. Mais il peut aussi être plus problématique, car vous restez longtemps sans manger.

Un calendrier pour ce plan alimentaire ressemble à ceci :

Lun	Mardi	Weds	Jeudi	Fri	Sam	Soleil
De minuit à 7 heures du matin. Mangez normale ment	De minuit à 7 heures du matin. Rapidement	De minuit à 7 heures du matin. Rapidement	De minuit à 7 heures du matin. Mangez normale ment	De minuit à 7 heures du matin. Mangez normale ment	De minuit à 7 heures du matin. Mangez normale ment	De minuit à 7 heures du matin. Mangez normale ment
7 heures - 7 heures p.m. Mangez normale ment	7 heures - 7 heures p.m. Rapidement	7 heures - 7 heures p.m. Mangez normale ment	7 heures - 7 heures p.m. Mangez normale ment	7 heures - 7 heures p.m. Mangez normale ment	7 heures - 7 heures p.m. Mangez normale ment	7 heures - 7 heures p.m. Mangez normale ment
de 19 heures à minuit Rapidement	de 19 heures à minuit Rapidement	de 19 heures à minuit Mangez normale ment	de 19 heures à minuit Mangez normale ment	de 19 heures à minuit Mangez normale ment	de 19 heures à minuit Mangez normale ment	De 19 heures à minuit Mangez normale ment

Jeûne d'un jour sur deux

Cette façon de jeûner signifie que vous jeûnez pendant 24 heures complètes un jour sur deux. Certaines versions de ce régime IF vous permettent de manger jusqu'à 500 calories un jour de jeûne. D'autres vous autorisent uniquement à consommer des boissons sans calories.

Ce n'est pas la meilleure option pour les nouveaux venus au jeûne intermittent. Vous vous couchez en ayant faim plusieurs

soirs par semaine. C'est difficile à maintenir sur le long terme.

Un emploi du temps pour cette façon de manger ressemble à ceci :

Lun	Mardi	Weds	Jeudi	Fri	Sam	Soleil
minuit-minuit	Minuit-minuit	Minuit - minuit	Minuit - minuit	Minuit - Minuit	Minuit - Minuit	Minuit - minuit
Mangez normalement	Rapidement	Mangez normalement	Rapidement	Mangez normalement	Rapidement	Mangez normalement

Jeûnes prolongés

Suivre la méthode 16:8 ou Manger-Stop-Manger est assez simple. Cependant, certaines personnes souhaitent pousser les avantages du jeûne intermittent à leur paroxysme. Elles préfèrent faire un jeûne de 42 heures.

Il s'agit de prendre le dîner le premier jour, par exemple à 18 heures. Le troisième jour, vous prenez votre petit-déjeuner à midi. La durée totale du jeûne est donc de 42 heures.

Si vous essayez ce mode d'alimentation, vous ne devez pas restreindre votre apport calorique pendant votre fenêtre de repas.

Il est techniquement possible de prolonger le jeûne sur de plus longues périodes. En fait, le record mondial est de 382 jours.

Bien sûr, ce n'est pas recommandé !

Certaines personnes tentent des jeûnes de 7 à 14 jours en raison des avantages théoriques qu'ils procurent. Certaines personnes affirment qu'un jeûne de sept jours peut aider à prévenir le cancer. D'autres disent que des jeûnes plus longs favorisent la clarté mentale. Ces avantages ne sont pas prouvés et sont théoriques. Il est donc probablement préférable de s'en tenir à l'un des régimes IF éprouvés et testés décrits ci-dessus.

CHAPTER

8

COMMENT
MAXIMISER
VOTRE INTERMITTENT
RÉSULTATS DU
JEÛNE



Chapitre 8 - Comment maximiser les résultats du jeûne intermittent ?

Êtes-vous prêt à essayer le jeûne intermittent ? Que vous le fassiez pour perdre du poids ou pour bénéficier d'autres avantages, vous voudrez probablement optimiser vos résultats.

Heureusement, il y a certaines choses que vous pouvez faire pour tirer le meilleur parti possible de votre régime alimentaire. Nous vous proposons ici un aperçu de ce que vous pouvez essayer pour accélérer votre perte de poids.

Exercice et jeûne intermittent

Certaines recherches montrent que si vous faites de l'exercice pendant le jeûne, vous en tirerez des avantages supplémentaires. Il y a un impact sur votre métabolisme et la

biochimie de vos muscles. Cela est lié à votre sensibilité à l'insuline et à votre taux de glycémie. Si vous faites de l'exercice pendant

En jeûnant, votre glycogène (ou les glucides stockés) est épuisé. Cela signifie que vous brûlez davantage de graisses.

Pour obtenir le meilleur résultat, mangez des protéines après votre séance d'entraînement. Cela permettra de construire et d'entretenir vos muscles. Elles favoriseront également une meilleure récupération. Vous devriez également faire suivre votre entraînement de force par des glucides dans la demi-heure qui suit votre entraînement.

Il est sage de manger des aliments à proximité de toute séance d'exercice moderne ou de haute intensité. Vous devez également boire beaucoup plus d'eau pour rester bien hydraté. Il est important de maintenir votre niveau d'électrolytes. L'eau de coco peut être utile à cet effet.

Vous pouvez vous sentir un peu étourdi ou avoir des vertiges si vous faites de l'exercice pendant le jeûne. Si vous ressentez cela, faites une pause. Il est important d'écouter votre corps. Si votre jeûne est plus long, vous préférerez peut-être faire des exercices doux comme le pilates, le yoga ou la marche. Ils vous aideront à brûler les graisses sans vous faire sentir mal.

Choisir le régime qui vous convient

Pour maximiser les résultats de votre jeûne intermittent, vous devez choisir le bon régime. Comme vous l'avez vu, il existe plusieurs

Il existe différents types de régimes de jeûne intermittent. Tous ne conviennent pas à tout le monde. Vous devez trouver celui qui convient à votre mode de vie et qui vous facilite la vie.

Si vous choisissez le bon régime, vous vous y tiendrez à long terme. Voici donc quelques questions à vous poser pour vous aider à faire un choix judicieux.

Mangez-vous déjà sainement ?

Le jeûne est plus difficile si vous suivez actuellement un régime américain standard. En effet, ce régime est riche en glucides, plein de sucres et très addictif. Si vous vous lancez directement dans le jeûne extrême, vous ressentirez des symptômes de manque de sucre. Il sera alors difficile de suivre votre nouveau régime.



Si vous avez l'habitude de manger régulièrement des aliments transformés, essayez de commencer par une courte période de jeûne. Pendant ce temps, désintoxiquez-vous du sucre et commencez à manger plus proprement. Arrêtez de grignoter et introduisez des aliments complets dans votre alimentation. Vous pourrez ensuite augmenter la durée du jeûne si nécessaire. En revanche, si vous mangez déjà sainement, vous pouvez commencer par une fenêtre de jeûne plus longue.

Arrivez-vous à rester longtemps sans manger ?

Certaines personnes sont capables de gérer le jeûne pendant une journée entière. D'autres ne peuvent le faire que pendant

quelques heures. Vous devrez peut-être faire des essais.
Concentrez-vous sur les sensations que vous procure le jeûne.
Si vous avez du mal à jeûner

pour de longues périodes, choisissez une méthode comme le 5:2 ou le 16:8. Si vous trouvez cela facile, vous pouvez opter d'emblée pour un jeûne de 36 heures.

Comment se présente votre emploi du temps ?

Il est plus facile de jeûner si vous êtes occupé et que vous ne pensez pas à la nourriture. Si vous jeûnez au travail ou pendant que vous travaillez sur quelque chose, vous aurez probablement moins faim. Si vous faites de l'exercice, vous pouvez terminer votre période de jeûne juste après avoir fait de l'exercice.

Si vous répondez à ces questions, vous serez le mieux placé pour choisir le régime qui convient à votre vie et à vos préférences. Vous aurez ainsi les meilleures chances de réussite.

Ajouter le Keto

Certains experts affirment que si vous combinez le jeûne intermittent avec le régime céto, vous perdrez davantage de poids. Alors, qu'est-ce que cela implique ?

Le régime céto (ou cétogène) est un mode d'alimentation

spécifique dans lequel la plupart des calories proviennent de graisses saines. Les autres calories proviennent des protéines. Les glucides sont très peu, voire pas du tout, consommés dans le cadre de ce régime.

Ce régime pauvre en glucides et riche en graisses encourage votre organisme à brûler les graisses, et non les sucres, pour produire de l'énergie. Si votre organisme ne dispose pas de suffisamment de glucides pour mener à bien ses activités quotidiennes, les graisses sont dégradées par le foie. Il produit des cétones, qui sont ensuite utilisées comme carburant pour produire de l'énergie. Ce processus est connu sous le nom de cétose. D'où le nom de "céto".

Comme le jeûne intermittent, les régimes céto présentent un certain nombre d'avantages. Ils peuvent stimuler la perte de poids, réduire votre taux de sucre dans le sang et améliorer votre fonction cérébrale. De nombreuses personnes affirment qu'il permet de réduire des problèmes tels que le diabète et l'obésité.

Si vous combinez le régime cétonique avec l'IF, le temps pendant lequel vous êtes en cétose augmente. Vous pourriez ainsi vous sentir plus énergique, avoir moins faim et accélérer votre perte de poids.

W
I
A.
cC.
::C
u

9

COMMENT
DÉMARRER
AVEC
L'INTERMITTEN
CE
FASTING



Chapitre 9 - Comment commencer le jeûne intermittent ?

Si vous êtes convaincu des bienfaits du jeûne intermittent, vous devez savoir comment vous lancer. Après tout, se lancer dans un nouveau régime peut être compliqué. Alors, comment prendre le meilleur départ possible ? Voici quelques conseils.

Commencer par un régime moins rigoureux

Il peut être tentant d'essayer de perdre autant de poids que possible en commençant par un long jeûne. Cependant, gardez à l'esprit que ce n'est peut-être pas la meilleure approche. Comme nous l'avons déjà mentionné, il peut être difficile de jeûner pendant de longues périodes si vous ne l'avez jamais fait auparavant. Si vous êtes habitué à un régime riche en glucides, en sucre et en aliments transformés, vous aurez du mal à jeûner pendant 36 heures d'affilée.

Si vous trouvez votre premier jeûne incroyablement difficile, vous repousserez probablement toute idée. Même si ce n'est pas le cas, la probabilité que vous vous y teniez pendant un certain temps est faible.

Il est recommandé d'essayer tout programme de jeûne intermittent pendant au moins un mois. Cela vous donnera suffisamment de temps pour voir si cela fonctionne ou non pour vous. Il sera très difficile pour une personne inexpérimentée de s'en tenir à un régime de jeûne prolongé sur le long terme.

Il est donc préférable d'opter pour l'un des régimes les moins rigoureux pour commencer. Le régime 5:2 vous permet de manger un peu tous les jours. En fait, vous pouvez prendre vos repas habituels cinq jours par semaine. Les deux autres jours, vous avez toujours 500 ou 600 calories à votre disposition. Cela devrait vous donner beaucoup d'options tant que vous faites des choix sains. Choisissez judicieusement vos repas, et vous en ressentirez les bienfaits sans jamais avoir faim.

Vous pouvez aussi essayer la méthode populaire du 16:8. Pendant une grande partie de votre période de jeûne, vous serez endormi. Vous serez alors libre de manger ce que vous voulez (dans la limite du raisonnable) pendant votre fenêtre de 8 heures. De nombreuses personnes apprécient la liberté que cela leur offre. Lorsqu'ils s'habituent au jeûne de 16 heures, ils

trouvent cette façon de manger assez simple.



Si vous voulez passer à des jeûnes plus longs une fois que vous êtes habitué au jeûne, vous pouvez le faire. Cependant, de nombreuses personnes continuent à suivre leur plan initial à long terme et obtiennent de bons résultats .

Rester hydraté

Quel que soit le type de plan de jeûne intermittent que vous essayez, vous devez rester bien hydraté. Le jeûne fait uniquement référence à la nourriture et aux boissons contenant des calories. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas boire de l'eau et d'autres boissons sans calories. En fait, vous devriez en boire davantage !

Le fait de rester hydraté permet d'évacuer efficacement les toxines de votre corps. Cela vous aidera à atteindre vos objectifs de perte de poids et de bien-être. Cela vous aidera également à rester en bonne santé à d'autres égards. Votre peau sera plus saine. Vos habitudes intestinales seront plus régulières. Vous éviterez également les maux de tête et autres problèmes liés à la déshydratation.

Boire des boissons sans calories pendant votre période de jeûne peut également vous aider à éviter la sensation de faim. Souvent, nous pensons avoir faim, mais en fait nous avons plutôt soif. Si vous buvez un verre d'eau lorsque vous commencez à avoir faim, vous continuerez à jeûner plus longtemps.

Essayez d'expérimenter différents modes d'alimentation

Nous avons suggéré ci-dessus quelques horaires de plan alimentaire, mais cela ne signifie pas que vous devez vous y tenir. Les jours et les heures que nous avons suggérés ne sont que des exemples. Ils peuvent ne pas vous convenir. Vous devez choisir les jours et les habitudes alimentaires qui correspondent

à votre style de vie, à vos préférences et à vos besoins.

Peut-être préférez-vous commencer à manger dès que vous vous levez et prendre votre dernier repas tôt. Ou peut-être préférez-vous rompre votre jeûne en début d'après-midi et prendre un dernier repas juste avant de vous coucher.

Vous préférez peut-être jeûner le week-end pour ne pas avoir à vous inquiéter de vous sentir fatigué au travail. Vous pouvez aussi jeûner un jour de semaine pour avoir des distractions.

Il n'existe pas de régime IF parfait pour tout le monde. Cela signifie que vous devrez peut-être faire un peu d'expérimentation. Pesez les avantages et les inconvénients de tous les régimes que nous avons suggérés. Réfléchissez à celui qui vous attire le plus et essayez-le. Il est préférable d'essayer pendant un mois pour voir si cela fonctionne bien pour vous. Si vous rencontrez des problèmes, il est temps de revenir à la case départ. Essayez un autre régime de jeûne intermittent pour voir s'il convient mieux à votre style de vie. Ou déplacez un peu vos fenêtres d'alimentation pour voir si cela devient plus facile à gérer.

N'ayez pas peur d'expérimenter - après tout, l'expérimentation pourrait être la clé du succès.

W:
I
...C
u

10

ADRESSE
COMMUN
E
QUESTIONS



Chapitre 10 - Répondre aux questions courantes

Lorsque vous avez envie de vous lancer dans le jeûne intermittent, vous souhaitez avoir toutes les informations nécessaires à portée de main. Bien que nous ayons abordé tous les points essentiels dans les neuf premiers chapitres, il reste encore quelques questions auxquelles il faut répondre.

Nous répondons ici à certaines des questions les plus courantes sur le jeûne intermittent. Nous espérons que les réponses vous aideront à prendre une décision finale quant à savoir si le jeûne intermittent peut vous convenir. Elles devraient également vous aider à vous lancer dans votre nouveau mode de vie.

Exercice et jeûne

De nombreuses personnes se demandent si elles peuvent continuer à faire de l'exercice lorsqu'elles sont à jeun. Dans la

plupart des cas, le jeûne intermittent ne vous empêchera pas de faire du sport à long terme. Cela peut prendre un peu de temps,

pour vous adapter à votre nouveau régime. Certaines personnes qui suivent ce mode de vie trouvent même qu'elles sont plus énergiques pendant le jeûne !

Certaines personnes craignent de perdre du muscle si elles font un jeûne. C'est un danger que présente tout régime. Cependant, vous pouvez éviter que cela ne se produise. Si vous consommez beaucoup de protéines dans votre fenêtre alimentaire et que vous faites régulièrement des exercices de résistance, tout devrait bien se passer.

Il est conseillé de faire de l'exercice à la fin de votre période de jeûne. En général, vous aurez faim environ 30 minutes après avoir terminé votre séance d'entraînement. Si vous rompez votre jeûne à ce moment-là, vous serez satisfait.

Que devez-vous manger pendant votre fenêtre d'alimentation ?

Lorsque vous suivez un mode de vie IF, il n'y a aucune restriction quant à ce que vous pouvez manger dans votre fenêtre d'alimentation. C'est pourquoi il est si différent des autres régimes. Vous n'êtes pas limité à des quantités ou à des

types d'aliments spécifiques. Cependant, il est bon de rappeler que vous devez toujours faire des choix sains. Si vous faites régulièrement des excès, vous ne verrez pas les avantages de l'IF.

La meilleure solution consiste à adopter une alimentation équilibrée dans votre fenêtre de consommation. Cela vous aidera à maintenir votre niveau d'énergie tout en perdant du poids. Les aliments denses en nutriments comme les graines, les haricots, les noix, les céréales complètes, les légumes et les fruits sont de bons choix. Vous devriez également consommer beaucoup de protéines maigres.

Certains aliments sont particulièrement bénéfiques si vous suivez ce mode d'alimentation :

- Avocats - oui, ils sont riches en calories. Cependant, ils regorgent de graisses monoinsaturées. Cela les rend très rassasiants. Si vous ajoutez un demi-avocat à votre repas, vous vous sentirez beaucoup plus rassasié.
- Le poisson - vous devriez essayer de manger un minimum de 8 onces de poisson chaque semaine. Le poisson regorge de protéines, de graisses saines et de vitamine D. Il est également bon pour la santé de votre cerveau.
- Les légumes crucifères - des aliments comme le chou-fleur, les choux de Bruxelles et le brocoli sont de bons choix. Ils contiennent des fibres qui vous aideront à éviter la constipation et à vous sentir plus rassasié.
- Pommes de terre - beaucoup de gens pensent que les pommes de terre sont mauvaises pour la santé. Pourtant,

elles sont très rassasiantes et vous permettent de rester rassasié plus longtemps.

- Les légumineuses et les haricots - bien que ce soient des glucides, ils sont peu caloriques et vous donnent beaucoup d'énergie. Ils sont également riches en protéines et en fibres.
- Probiotiques - La consommation d'aliments riches en probiotiques, comme la choucroute, le kéfir et le kombucha, contribue au bien-être de votre intestin. Cela vous aidera à éviter les problèmes d'estomac lorsque vous vous adapterez à ce régime.
- Les baies - les fraises, les myrtilles et autres sont pleines de nutriments comme la vitamine C. Elles sont également riches en flavonoïdes, un élément connu pour favoriser la perte de poids.
- Œufs - chaque œuf contient 6 grammes de protéines. Simples et rapides à cuisiner, les œufs vous donnent une sensation de satiété.
- Les noix - oui, les noix sont riches en calories. Cependant, elles regorgent de graisses polyinsaturées qui vous aident à vous sentir rassasié.
- Les céréales complètes - oui, les céréales complètes sont aussi des glucides ! Cependant, ils sont pleins de protéines et de fibres. Vous n'avez pas besoin d'en manger trop pour vous sentir rassasié plus longtemps. Une étude a même montré que manger des céréales complètes pouvait stimuler votre métabolisme.

Que pouvez-vous manger pendant votre période de jeûne ?

Vous savez donc ce que vous pouvez manger pendant votre période de repas. Que pouvez-vous manger pendant votre période de jeûne ? La réponse dépend du type de jeûne que vous pratiquez.

Si vous suivez le régime 5:2, vous pouvez manger jusqu'à 500 ou 600 calories les jours de jeûne. Évidemment, c'est assez restrictif. Vous pouvez donc maximiser la quantité que vous pouvez manger en incluant beaucoup d'aliments pauvres en calories et riches en nutriments. Les légumes et les fruits sont les aliments de base de vos journées de jeûne.

Si vous suivez l'une des autres méthodes de jeûne, vous ne pouvez pas manger d'aliments solides. Vous ne pouvez pas non plus consommer de boissons contenant des calories. Heureusement, il existe de nombreuses boissons que vous pouvez consommer pour rester hydraté.

Il est évident que vous devez boire beaucoup d'eau pendant votre période de jeûne. L'eau gazeuse et l'eau plate conviennent toutes deux. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un zeste de citron vert ou de citron pour un peu plus de saveur. Vous pouvez également ajouter des tranches d'orange ou de concombre. Vous ne pouvez cependant pas ajouter d'exhausteurs de goût sucrés artificiellement. Ils pourraient endommager votre jeûne.



Une autre bonne boisson pour votre période de jeûne est le café noir. Il ne contient aucune calorie et n'affecte pas votre taux d'insuline. Vous pouvez prendre du café décaféiné ou ordinaire, mais n'ajoutez pas de lait ou d'édulcorants. Si vous voulez plus de saveur, essayez d'ajouter de la cannelle ou d'autres épices. Certaines personnes affirment que le café noir pourrait renforcer les bienfaits de l'IF.

La caféine peut favoriser la production de corps cétoniques. Elle peut également contribuer à maintenir un taux de glycémie sain à long terme. Une note d'avertissement, cependant. Certaines personnes trouvent que si elles boivent du café pendant leur jeûne, elles ont l'estomac dérangé ou le cœur qui s'emballe.

Vous pouvez consulter le site

Vous devrez peut-être surveiller comment vous vous sentez si vous buvez du café noir.

Si vous jeûnez pendant 24 heures ou plus, essayez le bouillon de légumes ou d'os. Mais n'utilisez pas de cubes de bouillon ou de bouillon en conserve. Ils sont pleins de conservateurs et d'arômes artificiels qui nuisent à votre jeûne. Préparez-le à la maison pour obtenir les meilleurs résultats.

Le thé peut également vous aider à vous sentir rassasié. Vous pouvez boire n'importe quel type de thé pendant votre période de jeûne. Le thé Oolong, le thé noir, le thé vert et les tisanes conviennent tous. Le thé contribue également à améliorer votre jeûne en favorisant la santé cellulaire et intestinale ainsi que l'équilibre probiotique. Le thé vert est particulièrement bon pour gérer le poids et vous aider à vous sentir rassasié.

Le vinaigre de cidre de pomme offre de nombreux avantages pour la santé. Vous pouvez l'ajouter à la liste des aliments que vous pouvez consommer pendant votre période de jeûne. Il soutiendra votre taux de sucre dans le sang et votre digestion. Il pourrait même booster les résultats de votre jeûne.

Il y a cependant certaines boissons que vous devez éviter pendant le jeûne. Vous ne savez peut-être pas que les sodas "zéro calorie" peuvent rompre votre jeûne. Bien que les sodas

light ne contiennent techniquement aucune calorie, il a été démontré qu'ils inhibent les effets positifs du jeûne. Cela s'explique par le fait qu'ils tirent leur goût sucré de l'aspartame ou d'autres substances chimiques.

les édulcorants artificiels. Ceux-ci déclenchent votre réponse insulinaire. Vous devez donc éviter d'en consommer pendant votre période de jeûne.

De nombreuses personnes demandent si elles peuvent consommer de l'eau de coco ou du lait d'amande pendant leur période de jeûne. Bien que ces deux produits soient des options saines et bénéfiques pour votre bien-être, ils contiennent beaucoup de sucre. Le sucre étant un glucide, vous ne serez plus en période de jeûne si vous en consommez. Vous ne devriez pas boire ces boissons pendant votre période de jeûne.

Une question très fréquente est de savoir s'il est possible de boire de l'alcool dans le cadre d'un régime IF. Il est important de limiter votre consommation d'alcool à votre fenêtre de repas. En effet, la plupart des boissons alcoolisées contiennent beaucoup de calories et de sucre. Par conséquent, leur consommation rompra votre jeûne. En outre, l'alcool aura plus d'effet sur vous si vous avez l'estomac vide. Même un seul verre de vin peut vous faire sentir mal !

Les enfants peuvent-ils essayer le jeûne intermittent ?

Il n'existe pas de preuves spécifiques permettant d'affirmer que le jeûne intermittent est sans danger pour les enfants. Certains experts affirment que c'est tout à fait acceptable, surtout pour ceux qui sont déjà en surpoids.

D'autres disent que c'est une mauvaise idée car les enfants traversent une période de croissance rapide. Ils ont besoin de suffisamment de calories pour soutenir leur développement et leur croissance. Les enfants doivent manger suffisamment de protéines, de vitamines et de minéraux. S'ils n'en consomment pas assez, ils peuvent tomber malades. Il est probablement sage de consulter un médecin avant de mettre un enfant au régime IF.

Le jeûne est-il mauvais pour la santé ?

Il est tout à fait naturel que l'on se demande si le jeûne est mauvais pour la santé. Ceux qui vantent les mérites des régimes plus traditionnels affirment que le jeûne pourrait ralentir votre métabolisme. Cela pourrait vous faire prendre du poids, et non en perdre. Ils affirment donc que le jeûne est malsain.

Or, ce n'est pas du tout le cas. Les gens jeûnent depuis des siècles sans effets néfastes. Des études menées sur des personnes pendant le Ramadan ont montré que le jeûne prolongé n'entraîne aucun problème de santé pour la plupart des gens.

Il faut cependant garder à l'esprit quelques points. Le jeûne ne convient pas à tout le monde. Certaines personnes ont du mal à l'intégrer dans leur vie. Elles ont du mal à maintenir ce mode de vie pendant de longues périodes. Elles peuvent avoir du mal à concilier vie sociale, travail et exercice physique.

les fenêtres de jeûne. Cela peut conduire à un programme alimentaire incohérent qui peut avoir des conséquences néfastes pour la santé.

Il y a aussi quelques autres problèmes à prendre en compte. Certaines personnes qui essaient l'IF commencent à perdre le contact avec les signaux qui leur indiquent qu'elles sont rassasiées et qu'elles ont faim. Il peut donc être difficile de suivre l'IF à long terme sans développer un trouble de l'alimentation.

Certaines personnes sujettes aux troubles alimentaires deviennent obsédées par la nourriture et l'alimentation. Certaines se gavent pendant leur période de repas. D'autres poussent leur jeûne de plus en plus loin et font une fixation sur le fait de ne pas manger. Il est donc important d'aborder l'IF avec prudence si vous avez des antécédents de troubles de l'alimentation.

Dans l'ensemble, cependant, l'alimentation au régime n'est pas seulement bonne pour la santé, elle peut même être bénéfique pour vous. Elle peut vous aider à gérer efficacement votre poids et à éviter l'obésité. Elle peut améliorer votre métabolisme et votre résistance à l'insuline. Elle peut également réduire les inflammations, stimuler la réparation des cellules et favoriser la santé du tractus gastro-intestinal.

Conclusion

Vous connaissez maintenant les avantages et les éventuels problèmes liés au jeûne intermittent. Si vous êtes prêt à l'essayer vous-même, ce livre devrait vous dire tout ce que vous devez savoir pour vous lancer.

Déterminez pourquoi vous voulez essayer le jeûne intermittent. Vous voulez peut-être perdre du poids ou améliorer votre santé. Vous voulez peut-être simplement voir si cela vous permet de vous sentir plus concentré et plus énergique. Si vous savez quels sont les avantages que vous souhaitez obtenir, vous serez en meilleure position pour réussir. Vous serez également en mesure de prioriser la stratégie et les aliments qui vous permettront d'atteindre vos objectifs.

Comme vous l'avez vu dans ce livre, vous pouvez choisir parmi plusieurs plans IF différents. Vous devrez réfléchir à celui qui vous convient le mieux. Vous pouvez préférer une approche quotidienne, comme le régime 16:8. Par contre, un régime hebdomadaire comme le jeûne alterné ou le régime 5:2 peut vous convenir.

Vous devrez tenir compte de votre emploi du temps et de vos préférences personnelles. Pensez aux heures auxquelles vous vous levez et vous vous couchez. Quand avez-vous tendance à avoir faim ? Êtes-vous occupé pendant votre

jour ? Faites-vous de l'exercice ? Les réponses à ces questions vous aideront à choisir votre fenêtre d'alimentation.

Pour que le jeûne intermittent soit une réussite pour vous, il doit s'adapter efficacement à votre mode de vie. Vous devez être sûr de pouvoir suivre votre régime à long terme. Vous n'y parviendrez que s'il s'adapte à vos besoins. N'oubliez pas que le jeûne intermittent doit vous faciliter la vie, pas la compliquer. S'il est trop difficile à suivre, vous abandonnerez trop vite. Vous devriez essayer de suivre le régime pendant au moins un mois pour voir s'il vous convient.

Si vous adoptez le jeûne intermittent, vous devriez en récolter les fruits rapidement. Non seulement vous devriez perdre du poids, mais vous devriez vous sentir plus énergique et en meilleure santé. Vous vous sentirez plus concentré et bénéficierez d'une multitude d'avantages en matière de santé et de bien-être. De la réduction des risques de diabète à l'allongement potentiel de la durée de vie, les avantages sont nombreux.

Alors, qu'attendez-vous ? Il est temps d'essayer le jeûne intermittent par vous-même. Vous ne manquerez pas d'en ressentir les bienfaits !