

Prise en charge micronutritionnelle du surpoids et de l'obésité

VOTRE FEUILLE DE ROUTE POUR (RE) TROUVER VOTRE POIDS D'EQUILIBRE ET UNE SANTE OPTIMALE

Voici l'ordre avec lequel aborder l'ensemble des documents que je vous ai transmis :

- 1 La métaphore « excès de glucides VS cétose nutritionnelle »
- 2 Du rythme alimentaire traditionnel aux fenêtres alimentaires : « le modèle de base »
- 3 Du rythme alimentaire traditionnel aux fenêtres alimentaires : « votre version »
- 4 Exemple de semainier alimentaire selon les fenêtres alimentaires
- 5 Les boissons autorisées pendant les fenêtres de jeûnes
- 6 Les recommandations générales du modèle des fenêtres alimentaires
- 7 Le modèle HFLC : la phase de préparation
- 8 La pyramide alimentaire HFLC – DOC 8 BIS (version imprimable)
- 9 Le tableau des charges glycémiques
- 10 Comment diminuer les charges glycémiques
- 11 Le top des aliments HFLC
- 12 Le calcul des glucides nets
- 13 Les alternatives HFLC
- 14 Glucides : équivalence fruits
- 15 Glucides : équivalence céréales & légumineuses
- 16 Lipides : les aliments riches en bons lipides
- 17 Protéines : les équivalences
- 18 Le semainier HFLC pré-rempli
- 19 Le semainier HFLC vierge
- 20 La liste de course HFLC pré-remplie
- 21 La liste de course HFLC vierge
- 22 La cétose-adaptation
- 23 La phase de croisière
- 24 Le récapitulatif des grandes étapes
- 25 Récapitulatif de la ventilation de vos macronutriments

ANNEXES PATIENTS

- 1 La feuille de route du patient
- 2 le petit livre de recettes HFLC
- 3 l'album de photos HFLC
- 4 le petit album de photos HFLC