

## FICHE TECHNIQUE :

### LA PHASE DE CROISIÈRE

#### UNE FOIS LA PHASE DE CETO-ADAPTATION RÉALISÉE, QUE FAIRE ?

##### **La ventilation des macronutriments**

Vous avez un objectif de perte de poids et plus précisément de perte de masse grasse. Pour ce faire, vous devez moduler la ventilation de vos macronutriments selon les recommandations données pendant votre consultation et les ajuster selon vos résultats :

##### **quantité de glucides nets :**

- de moins de 20g à 100g par jour selon votre degré d'insulino-résistance et vos sensations physiques (cetose nutritionnelle)
- votre teneur maximale déterminée en consultation :

##### **quantité de protéines :**

- votre teneur minimale déterminée en consultation :
- a adapter à la hausse si augmentation de l'activité physique

##### **quantité de lipides :**

- les lipides restent la base de votre pyramide, mais il s'agira de diminuer la quantité de lipides si vous ne perdez pas de poids
- surtout ne rajoutez pas de gras si vous ne perdez pas de poids
- pour utiliser vos propres graisses corporelles au lieu des lipides de l'alimentation, il faudra diminuer les quantités de lipides apportés par l'assiette pour créer un léger déficit qui demandera à votre corps de le compenser par l'utilisation de votre graisse corporelle

N'oubliez pas de consommer du **chlorure de sodium** (12g/j , 2 càc) que vous retrouverez dans le sel de table mais aussi dans les fromages...

Respectez la complémentation en minéraux conseillée (Na, K, Mg) afin de limiter le risque de « keto flu ».

# FICHE TECHNIQUE :

## LA PHASE DE CROISIÈRE

### UNE FOIS LA PHASE DE CETO-ADAPTATION RÉALISÉE, QUE FAIRE ?

#### Les recommandations générales

- cuisinez (recettes sucrées, se réferez au **ANNEXE 2** « *petit livre de recettes HFLC* »)
- restez organisé(e)
- ne mangez que lorsque vous avez faim
- votre appétit devrait être largement diminué et l'arrêt des fluctuations de votre glycémie, devrait vous permettre de ne manger plus que 1 ou 2 repas par jour.
- Essayez d'instaurer progressivement des périodes de jeûne de 16h minimum

#### Cadre du repas et comportement alimentaire :

- Mangez dans un environnement calme et dédié et adapté (pas dans votre chambre, ni dans le canapé du salon)
- N'hésitez pas à pratiquer 5 min de **cohérence cardiaque** ou de **méditation de pleine conscience** juste avant de passer à table
- Temps de repas suffisant (minimum 20 min)
- Ne faites rien d'autre que manger
- Prenez le temps de regarder et de sentir les aliments (**phase céphalique** de la digestion)
- Attachez une importance centrale à la **mastication**

#### L'hydratation :

- buvez un maximum en dehors des repas : 1L5 minimum
- buvez un minimum pendant les repas
- 2 à 3 tasses de **thé vert** par jour
- le **café** est autorisé
- le **bouillon d'os** est une excellente boisson santé notamment pour votre écosystème intestinal (voir « *le petit livre de recettes HFLC* »)

#### Le modèle HFLC à l'extérieur de la maison :

- au restaurant
  - il est très facile de manger HFLC en ne prenant pas le dessert, en demandant des légumes en accompagnement de votre plat principal
- au travail
  - le secret reste l'organisation, préparez vos lunch box à l'avance
  - en plus de perdre de la masse grasse, vous ferez des économies
- chez vos amis
  - proposez d'emmener le dessert que vous aurez préparé HFLC