

FICHE TECHNIQUE :

RÉCAPITULATIF DES GRANDES ÉTAPES DE VOTRE NOUVEAU MODÈLE ALIMENTAIRE HFLC (High Fat Low Carb)**Étape 1**

Je prends le temps de faire le tri dans ma cuisine et de me « débarrasser » de tous les aliments qui ne sont pas sur la liste des « aliments autorisés HFLC ».

Étape 2

Je choisis mes recettes et planifie mes menus sur 1 semaine, puis je vais faire mes courses en fonction des ingrédients nécessaires.

Étape 4

Une fois que j'ai brillamment réussi ma céto-adaptation, je peux entrer sereinement dans ma phase de croisière et moduler mes apports en lipides à la baisse si la perte de poids n'est pas au RDV.

Étape 3

Je démarre mes 2 semaines de céto-adaptation en ne dépassant pas les 20g de glucides nets par jour et en respectant la quantité de protéines recommandée. Je pense également à consommer 2 càc de sel de table par jour.