



Mémento pour
votre aventure
cétogène

Vol. 1



New Roots
HERBAL
- AMÉLIORE LA VIE -

Le céto en bref

Le régime cétogène consiste à réduire drastiquement la part des glucides dans l'alimentation, au profit des lipides : l'assiette est ainsi composée à 70 % de bons gras. Le corps se trouve alors contraint à mobiliser les gras comme source d'énergie, mais aussi l'excédent de gras du corps ; il est alors en état de cétose. Plus précisément, après l'utilisation des glucides puis du glycogène, le métabolisme s'opère principalement grâce aux cétones produits par le foie avec les lipides.

Au-delà de la production énergétique, ces cétones jouent un rôle important au niveau de l'expression génétique, des systèmes nerveux et immunitaire, de l'inflammation, ou même comme antioxydants. Le régime cétogène est utilisé pour traiter l'épilepsie depuis un siècle, et il fait partie des recommandations suite aux commotions cérébrales et pour diverses pathologies, notamment inflammatoires. Sa popularité tient au fait qu'il participe clairement à la perte de poids des personnes qui le suivent (bien que son efficacité au long terme reste à être évaluée).

70% de lipides



Bénéfices :

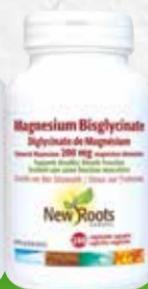
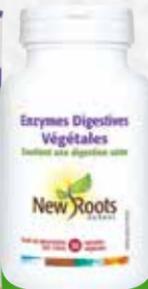
- ✓ Gestion du poids et composition corporelle
- ✓ Santé mentale et mémoire
- ✓ Maladies cardiovasculaires et dégénératives
- ✓ Énergie et vitalité
- ✓ Troubles métaboliques
- ✓ Sport et activité intensive

Un régime cétogène ne se limite pas à l'apport en gras. Afin d'optimiser vos efforts et de réduire les possibles réactions indésirables, il est important de garder à l'esprit certains fondamentaux de micronutrition. Alors, suivez le guide pour une expérience cétogène agréable et réussie !

Aider la digestion

Tout changement radical d'alimentation impacte la flore intestinale et peut engendrer des symptômes tels que la constipation, parfois observée dans la diète cétogène. Pour remédier à ces réactions indésirables, il est important de s'hydrater suffisamment et d'assurer une alimentation suffisamment riche en fibres. Aussi, la prise de probiotiques aide à soutenir la santé intestinale, et le magnésium aide à maintenir un équilibre électrolytique normal.

Par ailleurs, digérer une quantité inhabituelle de gras nécessite une capacité enzymatique adéquate ainsi qu'une production et une circulation optimales de bile. Une formule d'enzymes, riche en lipase ou renforcée avec de la bile de bœuf, aidera pour ce défi digestif. De même, vous pourrez trouver un soutien dans les principes amers de diverses plantes cholérétiques et cholagogues.





Soutenir le métabolisme

Le nouveau paradigme métabolique dans lequel la diète cétogène plonge le corps peut nécessiter quelque soutien pour optimiser la nouvelle mécanique biochimique qui est mise en branle. Le foie est un des organes le plus mis à contribution, et le complexe de vitamines B est essentiel à l'ensemble des voies métaboliques qu'il abrite.

Au niveau cellulaire, l'importance de l'acétyl-L-carnitine est cruciale, car ses dérivés garantissent le transport des acides gras dans les mitochondries, là où ils serviront à la production énergétique.

Quant au *Garcinia cambogia*, standardisé à 60 % d'acide hydroxycitrique, il a pour effet de réduire l'appétit et de prolonger la satiété après les repas. C'est peut-être le petit coup de pouce qui vous sauvera de l'envie de desserts sucrés.



Mémento pour votre aventure **CÉTOGÈNE**



Apporter de bons gras

Pour réussir sa diète cétogène, il est primordial d'apporter en quantité suffisante de bons gras ainsi que de saines protéines. Bien entendu, les poissons gras, les avocats, les noix, etc. fourniront leur part nutritionnelle — et surtout le plaisir du goût —, mais assurer l'apport quotidien peut devenir un casse-tête. La supplémentation devient alors une aide précieuse, avec en plus de multiples bénéfices pour la santé.

Par exemple, les triglycérides à chaîne moyenne (TCM, ou MCT en anglais), de noix de coco ou de palme, rejoignent directement le foie depuis les intestins, via la veine porte. Le foie fournit ensuite le corps en cétones, extrêmement efficaces pour la production énergétique ; parfait pour un café vitalisant !

Les omégas-3, au ratio idéal EPA:DHA de 2:1, fournissent, entre autres bienfaits, un soutien à la santé mentale et à la régulation de la lipidémie. Quant aux Huiles Heart Smart, renforcées en stérols végétaux et idéales crues sur vos salades, elles consolident la prévention cardiovasculaire avec leurs effets positifs sur le cholestérol.





Bien choisir ses protéines

Toute fonction ou structure du corps, ou presque, requiert comme unités élémentaires d'opération ou de construction les acides aminés, nutriments secondaires mais néanmoins fondamentaux du régime cétogène. New Roots Herbal propose deux options végétariennes originales, avec les protéines de graines de lupin et de citrouille. La graine de lupin fournit une quantité intéressante de fer et compte parmi les solutions naturelles qui améliorent les troubles métaboliques. Quant à la graine de citrouille, elle contient en abondance du L-tryptophane précurseur de la sérotonine, un important neurotransmetteur impliqué dans la régulation de l'humeur, du sommeil, de la motivation, de l'appétit, et plus encore.

La poudre de bouillon d'os de bœuf est une excellente source de protéine animale. La biodisponibilité de ses protéines est maximale, et son contenu en collagène apporte de nombreux bénéfices.

Si vous n'êtes pas trop porté sur la protéine en poudre, New Roots Herbal offre Amino-Mix, des tablettes pratiques d'acides aminés.



Mémento pour votre aventure **CÉTOGÈNE**



Comblent les possibles manques

L'utilisation du glycogène (réserve de sucre du corps) au début de la diète cétogène s'accompagne d'une perte d'eau (3–4 g pour 1 g de glycogène). Il est donc indispensable de veiller à s'hydrater adéquatement, mais aussi à se compléter avec des électrolytes. Pour ce faire, choisissez Vitamine C⁸ de New Roots Herbal, qui apporte en plus de précieux flavonoïdes et de sa vitamine C, un spectre complet de minéraux tamponnés (formes plus facilement absorbables).

Du fait de la diversité réduite en aliments, les risques de subcarences en antioxydants, vitamines, et minéraux peuvent aussi justifier de supplémenter sa diète cétogène. Les solutions de New Roots Herbal existent, avec notre multivitamine complète ou des mélanges antioxydants pratiques d'extraits de baies tel que Juicy Immunité - Énergie, ou des choix plus verts tels que Peacegreens.

Enfin, ne l'oubliez pas, notre Vitamine D apportera ce soleil qui nous manque à tous, même lorsqu'engagé dans un régime cétogène.



www.facebook.com/newrootsherbal

Sucrer sans calories et colorer ses recettes

Pour beaucoup, abandonner les plaisantes sensations du sucre reste un pari en soi. À nouveau, à tout problème sa solution : l'utilisation du stévia est une formidable alternative édulcorante qui satisfera vos envies, sans pour autant perturber votre métabolisme.

Enfin, New Roots Herbal vous incite à colorer vos recettes céto-gènes avec des aliments fonctionnels aux valeurs décuplées par la fermentation, et totalement compatibles avec le régime céto-gène : selon l'envie du moment, vous avez le choix entre gingembre, curcuma, betterave rouge, et maca.



Demandez à **Gord**

Si vous avez des questions,
contactez-moi sur Facebook

www.facebook.com/newrootsherbal
ou appelez-moi au **1 800 268-9486 poste 237**

Ce guide est disponible en téléchargement sur newrootsherbal.com/ceto

Ce guide est uniquement destiné à fournir des informations générales et ne doit en aucun cas être utilisé pour le diagnostic, le traitement ou les soins de quelque condition de santé. Il est donc fortement recommandé de consulter un/e professionnel/le de la santé avant de commencer à changer de mode de vie ou de régime.

