

Le céto en bref



Le régime céto-gène 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.

Bénéfices :

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

Soutien additionnel

Un régime céto-gène 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.

Nous sommes là pour assurer votre plaisir et votre succès!

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

Le guide complet est disponible en téléchargement sur newrootsherbal.com/ceto

HPCC002



Ce dépliant 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.

Mémento pour votre aventure céto-gène

Vol. 1


New Roots
HERBAL
- AMÉLIORE LA VIE -

Aider la digestion

- Prends des enzymes supplémentaires pour garantir l'aventure
- Garde tes intestins en mouvement avec des fibres et du magnésium
- Prends soin de ta flore avec des probiotiques



Soutenir le métabolisme

- Renforce ton foie avec des plantes et un complexe B
- Délivre-toi de la faim avec *Garcinia cambogia*
- Amène les gras directement à la centrale énergétique avec l'acétyl-L-carnitine



Apporter de bons gras

- Choisis les TCM pratiques et efficaces
- Nourris ton cerveau et ton corps avec des huiles de poisson
- Goûte aux bénéfiques des huiles riches en stérols



Bien choisir ses protéines

- Graines de lupin et de citrouille : ta victoire végétale
- Protéine de bouillon d'os de bœuf : la meilleure biodisponibilité
- Complément d'acides aminés : ton option pratique



Comblent les possibles manques

- Reste bien hydraté avec des électrolytes
- Complète ton régime avec une multivitamine et des antioxydants
- Amène du soleil à l'intérieur avec la vitamine D



Sucre sans calories et colorer ses recettes

- Apprécie une petite douceur avec du stévia
- Colore tes recettes avec le curcuma et la betterave fermentés
- Goûte à la puissance du gingembre et du maca fermentés

