

DIETA CHETOGENICA PER VEGANI

V E G A N

La guida definitiva per perdere peso: Ricette vegane e accelera il metabolismo per la salute (Vegetariani, Perdere peso per donne, ricette chetogeniche)

Dieta Chetogenica Per vegani

Scopri come puoi perdere
peso grazie alla dieta
chetogenica per vegani già da
domani!!

Vantaggi

Uno dei maggiori vantaggi della dieta chetogenica è che essendo a basso contenuto di glucidi permette una perdita di peso / grasso mangiando tutti i grassi che si vuole. Però non vuol dire che avendo una alimentazione del genere si può dimagrire mangiando quel che si vuole come se calorie non contino.

Il concetto fondamentale della dieta chetogenica è ridurre i carboidrati

quindi di conseguenza si tratta di un'alimentazione con basse calorie. A far ingrassare non sono semplicemente i carboidrati come eliminarli non ti farà dimagrire in un lampo.



La dieta chetogenica quando è nata era concepita per il trattamento delle crisi epilettiche, in seguito si è affermata come una delle diete più semplici ed efficaci per perdere peso.

Gli effetti sul peso delle diete chetogeniche avvengono grazie alle modifiche del metabolismo indotto dalla

chetosi.

Le diete chetogeniche hanno dimostrato che se si limitano i carboidrati ma consumano grandi quantità di proteine e grassi, si riduce il rapporto calorico e si porta il corpo in uno stato chetoso e da questo stato si perde massa grassa. Se si ha un'alimentazione che riduce il rapporto calorico senza causare effetti collaterali, si tratta di una dieta che ti permetterà di perdere peso / grasso.

Ora che hai appreso le basi sulla dieta chetogenica puoi approfondire l'argomento con altri tre libri di Haylie Rasio:

- Dieta senza carboidrati

- Dimagrire camminando
- Dimagrire velocemente