

LE JEÛNE INTERMITTENT

C'EST QUOI ?

Une alternance de période de jeûne et de période où il est autorisé de s'alimenter. Souvent la période de jeûne dure 16h, par la suite il est possible de s'alimenter pendant 8h.

Ce programme dure en général de 1 à 6 semaines.

POUR QUI ?



PERTE DE POIDS

Accompagné d'une
alimentation saine



PRISE DE MASSE

Besoin régulier
de protéines

**INTERDIT POUR LES FEMMES ENCEINTES, LES ENFANTS,
ET LES PERSONNES AVEC PROBLÈMES D'OBÉSITÉ.**

AVANTAGES / RISQUES



meilleure digestion



fonte musculaire



meilleur sommeil



carences diverses



perte de poids rapide



troubles alimentaires



programme courte durée



désociabilisant

**AVANT TOUT RÉGIME, FAIS-TOI CONSEILLER
PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ**

TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?

Écoute notre podcast «Le jeûne intermittent»
par le coach Cyril sur la chaîne Keepcool Spotify et Youtube !