Tips Cheto - vol. 1

Guida rapida alla dieta chetogenica



clicca sulle card e scopri il tip

Far.Co.MED
Cheto Community Italiana

torna all'indice

01 - Cos'è davvero la dieta cheto







La **dieta chetogenica**, famosa anche come dieta dei 21 giorni, è un regime alimentare quasi privo di carboidrati (apporto inferiore al 5%) che innesca la cosiddetta **chetosi**. Si tratta di un particolare stato metabolico in cui l'organismo, non avendo a disposizione i carboidrati, è obbligato a **bruciare i grassi** per la produzione di energia. Così facendo, si accelera la perdita di peso **in poco tempo**.

torna all'indice

02 - Quanti carboidrati puoi mangiare



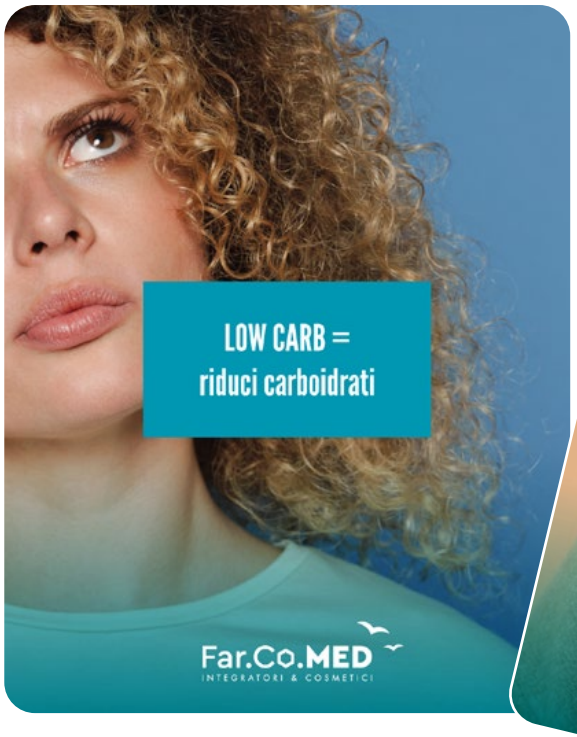




Per entrare in chetosi, la regola generale è mantenere i carboidrati in media sotto i **20-30 grammi** al giorno.
Attenzione però: è fondamentale contare i **carboidrati netti** (totali meno fibre e polioli), poiché sono gli unici che impattano sulla glicemia.
Ricorda sempre che ogni corpo reagisce in **modo diverso**: ascolta il tuo organismo e adatta le quote alle tue esigenze specifiche.

torna all'indice

03 - Keto vs Low Carb







Nella dieta **low carb** i carboidrati vengono **ridotti** moderatamente per gestire l'energia e il peso, mentre la dieta **chetogenica** li **abbassa drasticamente**.
L'obiettivo primario della cheto è spingere l'organismo ad andare in chetosi, utilizzando i grassi come fonte principale di carburante.

torna all'indice

04 - Come entrare in chetosi velocemente







Per entrare **rapidamente** in chetosi e spingere il corpo a bruciare i grassi come prima fonte di energia, la prima mossa è **ridurre** subito e in modo netto i **carboidrati**, così da svuotare velocemente le riserve di glicogeno. Contestualmente, è fondamentale aumentare l'**apporto di grassi buoni** (come olio EVO, avocado e frutta secca) per abituare l'organismo al suo nuovo carburante, ed **evitare gli snack** fuori pasto per mantenere l'insulina stabile e velocizzare l'intero processo.

torna all'indice

05 - Perché la keto fa dimagrire







La dieta chetogenica favorisce il dimagrimento agendo su tre meccanismi chiave: riducendo drasticamente i carboidrati si abbassano i **livelli di insulina**, l'ormone responsabile dell'accumulo di adipe, costringendo così l'organismo ad aumentare il **consumo di grassi** utilizzandoli come fonte primaria di energia. Inoltre, l'elevato apporto di grassi e proteine insieme allo stato di chetosi controlla efficacemente il **senso di fame**, facilitando il mantenimento del deficit calorico senza soffrire i morsi dello stomaco.