Tips Cheto - vol. 2

Guida rapida alla dieta chetogenica



clicca sulle card e scopri il tip

Far.Co.MED
Cheto Community Italiana

torna all'indice

06 - Come capire se sei in chetosi







Per capire se il tuo organismo è ufficialmente entrato in chetosi, ci sono tre segnali inconfondibili da osservare: il primo è una **fame ridotta**, poiché i grassi e i chetoni stabilizzano la glicemia eliminando i classici attacchi di appetito; allo stesso tempo, noterai **più energia mentale**, una sensazione di lucidità e concentrazione costante senza cali pomeridiani. Infine, un classico indicatore iniziale è un **alito leggermente diverso**, con un retrogusto dolciastro o fruttato dovuto all'espulsione dell'acetone in eccesso, segno chiaro che stai bruciando grassi!

torna all'indice

07 - Cosa succede dopo 3 giorni keto



Nei primi tre giorni di dieta chetogenica il corpo affronta una vera e propria fase di transizione: inizi subito a **scaricare le riserve di glicogeno** muscolare ed epatico e, di conseguenza, **perdi liquidi** in eccesso (spesso scambiati erroneamente per sola perdita di grasso iniziale). Esaurite queste scorte, l'organismo comincia finalmente a sbloccare il metabolismo e **inizi a bruciare grassi** come nuova e principale fonte di energia!

torna all'indice

08 - La verità sui grassi



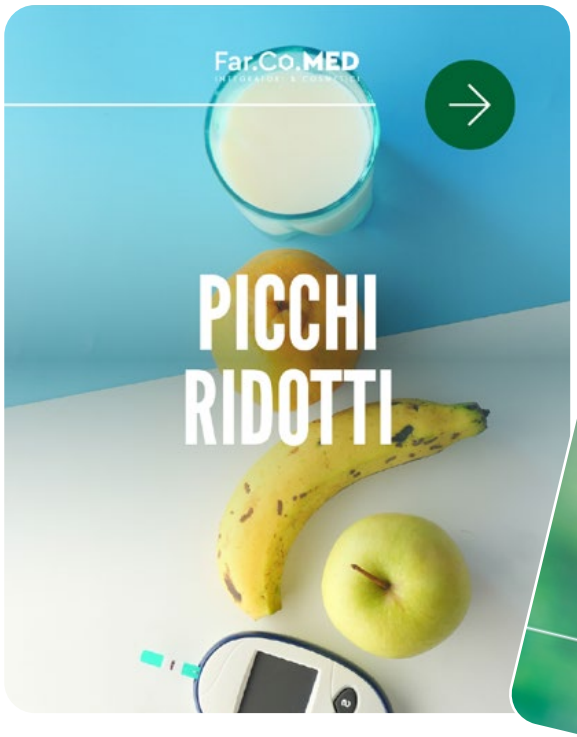




Quando si parla di cheto c'è ancora molta confusione, ma la verità sui grassi è un'altra: **non fanno ingrassare da soli** se inseriti all'interno di un piano energetico controllato, perché a far accumulare grasso corporeo è l'eccesso di carboidrati unito all'insulina alta.
In questo percorso i grassi smettono di essere il nemico e **diventano il carburante** principale per dare energia a corpo e mente, sostituendo i carboidrati.
Infine, svolgono un ruolo prezioso perché **aiutano la sazietà**, tenendo a bada i morsi della fame e rendendo la dieta molto più sostenibile nel tempo!

torna all'indice

09 - Keto e glicemia



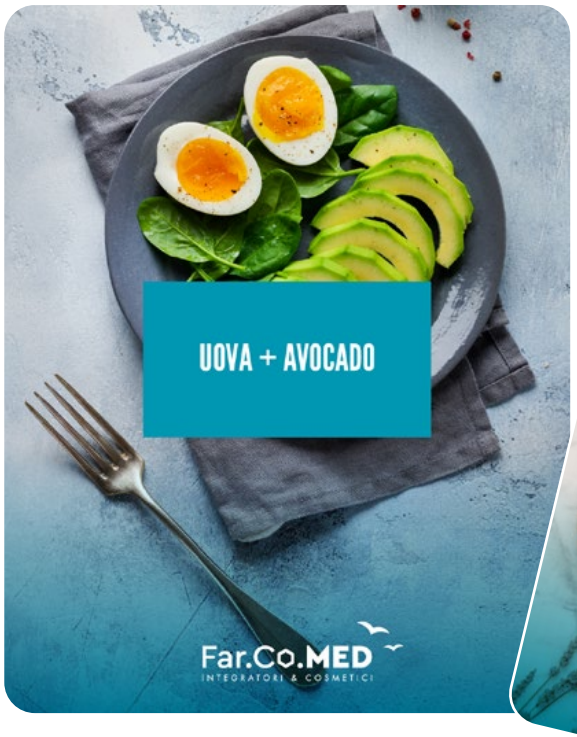




Il legame tra cheto e glicemia è una delle chiavi del suo successo: riducendo drasticamente i carboidrati **si azzerano i picchi glicemici** improvvisi, garantendo così un'**energia più stabile** durante tutto l'arco della giornata senza i classici crolli di metà pomeriggio. Di conseguenza, mantenendo i livelli di zucchero nel sangue costanti, **si riduce drasticamente anche la fame nervosa**, dicendo addio ai repentini attacchi di appetito!

torna all'indice

10 - Colazione keto veloce







Se la mattina vai di fretta ma non vuoi rinunciare alla cheto, ecco tre opzioni di colazione veloci e super sazianti: puoi puntare sul grande classico a base di **uova e avocado**, pronte in pochi minuti e ricche di grassi sani; optare per dello **yogurt greco** arricchito con **semi (come chia o lino)** per una carica proteica fresca e pratica; oppure goderti semplicemente un **caffè senza zucchero**, ideale se pratichi il digiuno intermittente o preferisci iniziare la giornata senza appesantirti!