

Guide du Jeûne



ACTIVE TA VITALITÉ

FamilleKeto⁺

par Emilie Maurice

Holla !

Bienvenue dans mon nouveau guide sur le jeûne !

Mon eBook "Jeûne et Vitalité" est conçu pour te guider à travers les différentes méthodes de jeûne, te permettant ainsi d'optimiser ta santé et ton bien-être.

Ce guide pratique te fournira des conseils détaillés pour intégrer le jeûne dans ton quotidien de manière saine et équilibrée. Que tu sois novice ou expérimenté, tu trouveras ici des informations précieuses pour t'accompagner à chaque étape de ton parcours.

Facile à suivre et enrichissant, ce guide est là pour te montrer que le jeûne peut être une expérience positive et revitalisante. Découvre comment adopter le jeûne pour transformer ta vie et t'aider à atteindre tes objectifs de santé avec succès !

Emilie Maurice



C'est quoi un "jeûne" ?

Le jeûne est défini comme l'**abstinence volontaire** de nourriture et de boisson pendant une période déterminée. Cette pratique peut varier en durée, allant de quelques heures à plusieurs jours. Les objectifs du jeûne peuvent inclure des raisons médicales, religieuses, ou de bien-être personnel.

- **Jeûne intermittent** : Alternance entre des périodes de jeûne et de consommation d'aliments. La durée populaire du jeûne intermittent est de 16 heures sans manger suivi d'une fenêtre d'alimentation de 8 heures (méthode 16:8).
- **Jeûne prolongé** : Abstinence de nourriture pendant 24 heures ou plus. Ce type de jeûne peut durer 36, 48, 60 ou même 72 heures et est souvent pratiqué pour des raisons de détoxification ou de régénération cellulaire / autophagie.



L'objectif du jeûne ?

Lorsqu'une personne pratique le jeûne, il est essentiel que le corps produise des cétones / ketones non pas seulement pour avoir une source alternative, mais également parce que les cétones jouent un rôle crucial dans la régularisation des hormones et du métabolisme.

C'est la circulation de cétones / ketones qui permet au corps de stabiliser le niveau de sucre sanguin, réduire l'inflammation et améliorer la clarté mentale.



Qu'est-ce que les cétones ?

Imagine que ton corps est comme un feu de camp. Normalement, tu utilises du bois (le glucose) pour faire brûler ce feu. Si le bois vient à manquer, tu commences à utiliser des briquettes spéciales (les cétones) pour alimenter le feu.

Ces briquettes, produites par ton foie à partir des graisses, sont ce qu'on appelle les cétones. Le BHB (bêta-hydroxybutyrate) est le type de briquette le plus utilisé et efficace pour maintenir ton feu bien allumé. Quand ton corps passe à utiliser principalement ces briquettes au lieu du bois, il entre en cétose. C'est un état où ton feu (ton corps) brûle les graisses pour produire de l'énergie, au lieu de brûler des glucides.

- Les cétones sont les briquettes.
- Le BHB est la briquette principale. (Le BHB est l'ingrédient principale qu'on retrouve dans les ketones exogènes que j'utilise)
- La cétose est l'état où ton feu brûle principalement ces briquettes.



Pourquoi faire des jeûnes ?



SANTÉ MÉTABOLIQUE

Le jeûne améliore la santé métabolique en régulant les niveaux de sucre et d'insuline dans le sang, augmentant ainsi la sensibilité à l'insuline et favorisant la combustion des graisses pour l'énergie.



SANTÉ DU CERVEAU

Le jeûne stimule la production de cétones, offrant une source d'énergie efficace pour le cerveau, améliorant ainsi la clarté mentale et la concentration tout en augmentant la résistance au stress mental.



SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le jeûne régénère les cellules souches du système immunitaire, renforçant la capacité du corps à combattre les infections et à se rétablir des maladies et blessures graves.

Pourquoi faire des jeûnes ?



SANTÉ INTESTINALE

Le jeûne permet la régénération des cellules intestinales, favorisant un meilleur équilibre de la flore intestinale et réduisant l'inflammation intestinale, ce qui améliore la digestion et la santé globale du système digestif.

LONGÉVITÉ

En réduisant le stress oxydatif et en augmentant l'autophagie, le jeûne contribue à ralentir le processus de vieillissement, améliorant ainsi la longévité et la qualité de vie.

TRANSFORMATION CORPORELLE

Le jeûne favorise la perte de poids en stimulant la combustion des graisses stockées pour l'énergie, réduisant ainsi la graisse corporelle et améliorant la composition corporelle globale.

Pourquoi faire des jeûnes ?



SATIÉTÉ / FAIM

Le jeûne régule les hormones de la faim, comme la ghréline, et améliore la sensibilité à la leptine, aidant ainsi à contrôler l'appétit et à prolonger la sensation de satiété après les repas.



ÉNERGISER SA VIE

Le jeûne augmente l'énergie en favorisant l'utilisation des cétones comme source de carburant, ce qui fournit une énergie stable et soutenue, réduisant les pics et chutes d'énergie associés aux fluctuations de la glycémie.



SANTÉ DU SOMMEIL

Le jeûne améliore la qualité du sommeil en régulant les hormones comme le cortisol et en favorisant une digestion plus efficace, permettant au corps de se reposer et de récupérer plus efficacement pendant la nuit.



Connais-tu mon histoire ?

Je suis d'avis que nous ne parlons PAS assez des hormones féminines dans notre société et des impacts majeurs que ceux-ci ont dans notre vie personnelle et professionnelle lorsqu'elles sont dérégées. C'est pourquoi, je raconte mon histoire courageusement auprès des femmes afin de les aider à reprendre possession de leur corps, leur esprit et gagner une meilleure qualité de vie.

À peine âgée de 30 ans, après la naissance de mon 3e enfant, je me suis mise à ressentir de multiples symptômes associés à la PRÉ MÉNOPAUSE.

J'avais un cycle menstruel qui oscillait entre 40 et 70 jours ! J'étais complètement IRRÉGULIÈRE. Je vivais des épisodes de sueurs nocturnes, irritabilité au quotidien, rages de sucre omniprésentes, baisse de libido drastique, éruption cutanée à la poitrine et dos, ballonnements et douleurs en plus de perte de cheveux

Lorsque j'en parlais autour de moi, on me disait que c'était sans doute le début de ma pré ménopause comme si c'était TOUT À FAIT NORMAL ! Mais non, ce n'était pas normal, mon corps HURLAIT !

J'ai subit cette pénible situation pendant beaucoup trop d'années. **Lorsque j'ai décidé d'emboîter le pas vers un projet cétose que j'ai propulsé grâce à la pratique des jeûnes, les ketones exogènes et à mon alimentation naturelle, mon corps s'est "AUTO-NETTOYER" et a repris son bon fonctionnement en quelques mois.**

Les différentes périodes de jeûnes



12-16h

Ce type de jeûne, connu sous le nom de jeûne intermittent, est recommandé pour les débutants. Il aide à la sécrétion de l'hormone de croissance, qui favorise la combustion des graisses et ralentit le processus de vieillissement. C'est également à ce stade que le corps commence à produire des cétones/ketones, offrant une meilleure clarté mentale et une protection neuroprotectrice.



17-24h

Ce type de jeûne favorise la réparation cellulaire, la détoxification. À 17 heures, l'autophagie, un processus de nettoyage cellulaire est stimulée, ce qui est particulièrement bénéfique pour les personnes atteintes de maladies auto-immunes.



24h OMAD

À ce stade, les cellules intestinales se régénèrent et la production de GABA, un neurotransmetteur relaxant pour le cerveau, augmente, ce qui aide à réduire l'anxiété et améliore la santé intestinale.

OMAD : one meal a day / un repas par jour

LE JEÛNE EST UNE PRATIQUE THÉRAPEUTIQUE NATURELLE !

Les différentes périodes de jeûnes



36-48h

Ces jeûnes aident à brûler le glucose stocké, l'insuline et les toxines, favorisant ainsi la perte de graisse, l'anti-vieillessement et une augmentation de la dopamine. À 48 heures, les récepteurs de dopamine se réinitialisent, ce qui peut améliorer le niveau de bonheur et la santé mentale.



60h-72h

Un jeûne de 3 jours (REBOOT) aide à régénérer les cellules souches du système immunitaire et à la réparation des blessures musculo-squelettiques. Les docteurs Ryan Lowery, Jacob Wilson en autre recommandent de faire le reboot une fois par mois.

REBOOT : reprogrammation

LE JEÛNE EST UNE PRATIQUE THÉRAPEUTIQUE NATURELLE !

Qui peut jeûner?

1. ADULTES EN BONNE SANTÉ : LES ADULTES SANS CONDITIONS MÉDICALES GRAVES PEUVENT GÉNÉRALEMENT JEÛNER EN TOUTE SÉCURITÉ.

2. PERSONNES EN SURPOIDS OU OBÈSES : LE JEÛNE PEUT AIDER À LA PERTE DE POIDS ET À L'AMÉLIORATION DE CERTAINS MARQUEURS DE SANTÉ.

3. PERSONNES CHERCHANT À AMÉLIORER LEUR SANTÉ MÉTABOLIQUE : LE JEÛNE PEUT AMÉLIORER LA SENSIBILITÉ À L'INSULINE ET RÉDUIRE LE RISQUE DE DIABÈTE DE TYPE 2.

4. FEMMES : EN FONCTION DU CYCLE MENSTRUEL ET DES CHANGEMENTS HORMONAUX, CHEZ LA FEMME EN PARTICULIER POUR CELLES QUI SONT MÉNOPAUSÉES OU EN PÉRIMÉNOPAUSE.

Ce qui est permis ?

La liste complète de ce qui est permis dans les périodes de jeûnes :

Eau & eau pétillante sans sucre

Café noir & thé ou tisane sans sucre

Bouillon d'os *(si acheté, regarde la liste des ingrédients)*

Komboucha sans sucre

Ketones exogènes NAT & PRO *(permet au corps d'entrer en cétose)*

Keto Kreme & mitoplex (électrolytes)

Kit REBOOT 60h & IFAST



Tu en veux
encore plus !?



Rejoins mon événement "Les secrets du jeûne"

Un RASSEMBLEMENT virtuel de 4 jours avec des capsules zooms de 60 minutes enregistrées qui sont disponibles à vie !

Ma série sur les "Les secrets du jeûne" permet de comprendre en profondeur les différentes pratiques du jeûne afin de pouvoir les intégrer dans ton univers, ta réalité en tant que femme !

Mon intention est de redonner la pleine puissance à ton corps de femme.

Cet événement te permettra de mettre cette pratique bienfaisante à ton avantage afin de retrouver une connexion profonde entre ton corps et ton esprit laissant place à la VITALITÉ !

**4 JOURS DE CONTENUS AVEC MOI
J'AI ACCOMPAGNÉ DES MILLIERS DE FEMMES**



“Les secrets du jeûne”

MON ÉVÉNEMENT COMPREND :

- **4 CAPSULES** PAR ZOOM ENREGISTRÉES
(4H DE CONTENU)
- LES 4 CAPSULES SONT ÉGALEMENT DÉPOSÉES SUR MA PLATE-FORME WEB PRIVÉE EN PLUS DU GROUPE FACEBOOK PRIVÉ - **ACCÈS À VIE !**
- UN ZOOM PRIVÉ ENREGISTRÉ SOUS FORMAT “**Q/A**” AVEC EMILIE
- UN **GROUPE PRIVÉ** SUR LE JEÛNE POUR CRÉER DES ÉCHANGES ENTRE NOUS ET NOUS AIDER.
- **ACCÈS À EMILIE DANS LE GROUPE PRIVÉ**

Je veux plus
de détails sur l'événement



clic ici

FamilleKetoThe logo for FamilleKeto features the word 'FamilleKeto' in a green, sans-serif font. The letter 'o' at the end of 'Keto' is highlighted in pink and has several short, radiating lines above it, suggesting a sun or a lightbulb.