Cure Métabolique

## Information Générale

Le principe de base de la cure métabolique est un changement de régime alimentaire visant à activer le métabolisme des graisses pour perdre des kilos là où le corps n'arrive normalement plus à accéder.  
La durée de la cure métabolique est d'au moins 44 jours. Si l'objectif de la cure est la perte de poids, elle peut être prolongée jusqu'à ce que le poids optimal soit atteint. La cure métabolique est une combinaison d'un régime spécifique et de l'intégration de compléments alimentaires de haute qualité et d'un sel activateur pour stimuler le métabolisme des graisses.

1. La cure est divisée en 4 phases :
2. Jours de Charge \* (Durée : 2 jours) -> Stimuler le métabolisme (phase hypercalorique)
3. Phase de Régime \* (Duration: 21 days) -> No carbohydrates, no fat
4. Phase de Stabilisation (Durée : 21 jours) -> Pas de glucides, intégration de graisses
5. Phase de Test (Durée : libre) -> Libre. Surveiller le poids corporel

\* Phase avec le sel activateur

L'objectif est d'atteindre un nouveau ressenti corporel et de promouvoir l'intelligence corporelle, c'est-à-dire apprendre à comprendre ce qui est bon pour moi et ce que je devrais éviter.  
Les origines du traitement métabolique remontent aux années 1960 et sont basées sur les recherches du Dr Simeon, un endocrinologue britannique qui a émis l'hypothèse que l'obésité est un trouble du métabolisme et de la régulation de certaines hormones. C'est pourquoi le sel activateur est l'élément central crucial (Vous pouvez l'obtenir par notre intermédiaire après avoir commandé les suppléments (boutique en ligne)).  
La cure métabolique est la méthode la plus efficace pour perdre rapidement du poids sans le reprendre. Les hommes peuvent perdre 8 à 10 % de leur poids corporel, et les femmes 6 à 8 % en un mois, sans devenir flasques et sans risquer de malnutrition. De nombreux régimes échouent parce qu'ils représentent un fardeau psychologique pour le corps ; comme mentionné, sous stress, le corps pratique le cannibalisme énergétique (c'est-à-dire que le corps se décompose lui-même, par exemple la masse musculaire) ; c'est pourquoi l'apport en protéines est fortement augmenté pendant la cure. Cela compense les effets négatifs et empêche la dégradation de la masse musculaire. L'administration d'antioxydants garantit que la peau reste élastique et ne se relâche pas. Enfin, la supplémentation avec des boissons protéinées et des oméga-3 aide à traverser cette cure métabolique avec sérénité et satisfaction. Les boissons protéinées contiennent du tryptophane, le précurseur de la sérotonine, l'hormone du bonheur et de la satisfaction, qui favorise la bonne humeur pendant la phase de régime.

## Les 4 Phases de la Cure Métabolique

#### Jours de Charge

La cure commence par deux jours de "fête", c'est-à-dire de manger autant que possible, non pas jusqu'à être rassasié, mais jusqu'à ne plus pouvoir manger. L'objectif est d'atteindre le double de l'apport calorique (4000 à 6000 Kcal) avec des repas riches en graisses et en glucides, qui en combinaison avec le sel activateur stimulent les cellules graisseuses et activent ainsi le métabolisme des graisses.

#### Phase de Régime

Le troisième jour commence la deuxième phase de la cure. Les calories sont réduites à 500 kcal par jour. Aucune glucide, aucun sucre, bonbons, pain, riz, pommes de terre, etc., ne sont consommés. Aucune huile ni graisse n'est consommée, et aucune boisson alcoolisée ou sucrée n'est bue. Le régime se compose uniquement de légumes et de protéines, énumérés sur une liste de courses que vous recevrez au début du traitement. Les protéines, en combinaison avec l'activateur, satisfont le centre de la faim dans notre cerveau, nous libérant ainsi de la faim et de l'envie de sucre. Cet activateur débloque le métabolisme.  
Cette deuxième phase dure au moins 21 jours ou jusqu'à atteindre le poids souhaité ; elle peut être prolongée sans problème de plusieurs semaines ou mois si l'on se sent bien.

#### Phase de Stabilisation

Puis commence la troisième phase, où l'on commence progressivement à introduire des graisses sous diverses formes (huile, noix, saumon, viandes grasses) sans activateur. À ce stade, le corps devrait avoir réappris à métaboliser les graisses et est toujours en "mode" cétogène. Comme aucun glucide n'est consommé, le corps est obligé de produire de l'énergie à partir des graisses.  
Avec un régime hypocalorique, par exemple, avec une différence de 300-600 kcal par rapport aux besoins énergétiques, on peut encore perdre quelques kilos au cours de cette phase, qui dure généralement 21 jours, ou éventuellement plus longtemps.

#### Phase de Test

Puis commence la quatrième phase, où vous commencez à ajouter modérément et proportionnellement quelques repas contenant des glucides. Il est important de contrôler le poids chaque semaine. Une variation de plus ou moins un kilo sur 2-3 semaines est normale. Cependant, l'objectif est de maintenir le poids atteint.  
La phase de test s'étend sur plusieurs mois. Il est recommandé de suivre un régime méditerranéen de type LOGI®. - Art zu halten.