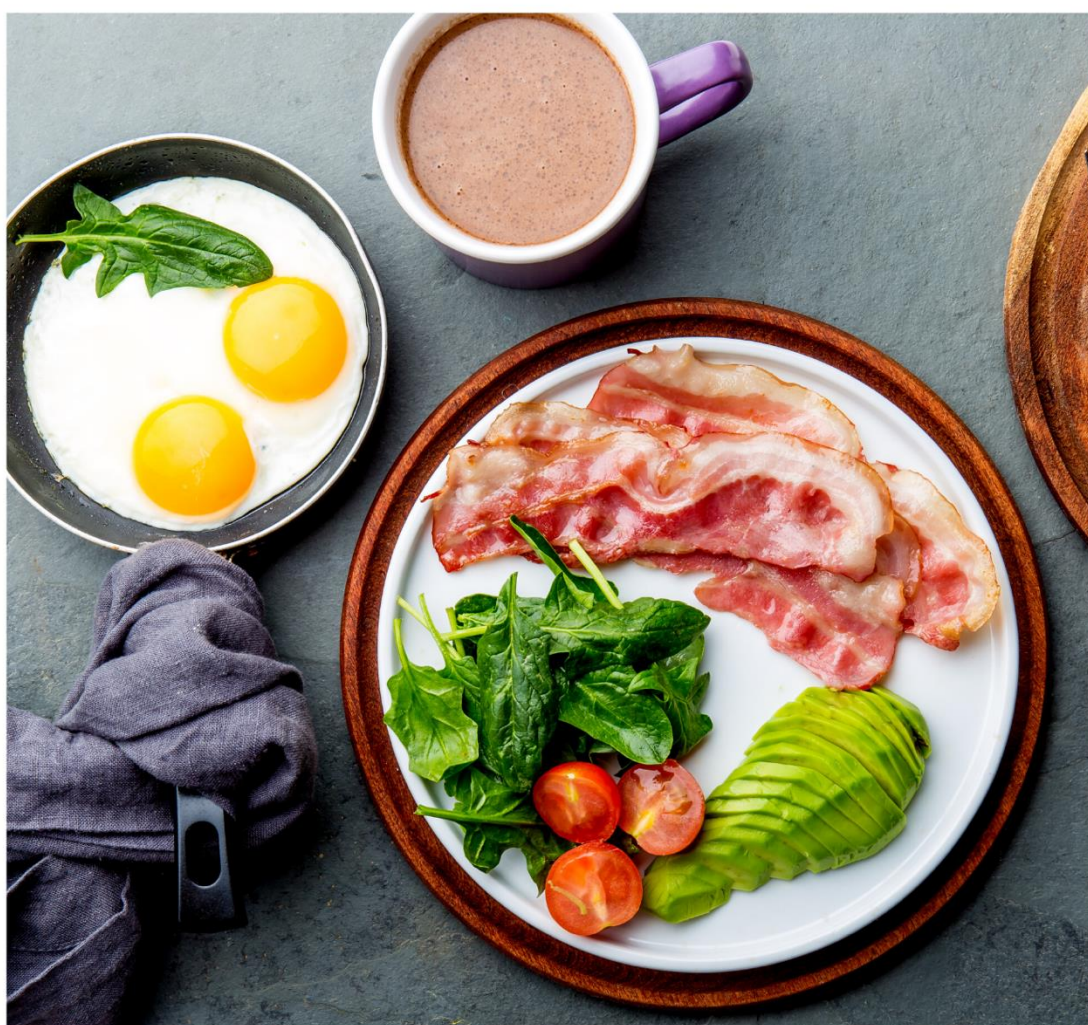


BE KETO BE HAPPY

Un ghid pentru începătorii în dieta keto

LĂCRĂMIOARA GROSU



Precizări legale / Disclaimer

Informațiile prezentate în această carte reprezintă rezultatul cunoștințelor mele în domeniul medical și al experiențelor mele personale și familiale în domeniul stilului de viață keto.

Datele prezentate în această carte nu au rolul să substituie contactul cu personalul medical/ medicii și nici nu reprezintă vreo modalitate de diagnosticare sau tratare a vreunei boli.

Toate informațiile conținute în această carte au caracter general, informațional.

Autoarea nu își asumă nici o răspundere legală sau medicală sau de orice alt gen legată de deciziile personale ale celor care citesc această carte.

Tu , cel care citești această carte, ești în totalitate răspunzător pentru sănătatea ta, pentru deciziile tale,

pentru stilul de viață pe care îl adopți, pentru cum interpretezi informațiile puse la dispoziție.

Copyright © Lăcrămioara Mirela Grosu

Toate drepturile rezervate/ All rights reserved

Nu se permite copierea (electronică sau de orice alt fel) sau transmiterea către părți terțe a acestei cărți sau a unor paragrafe/ capitole/ fragmente de carte fără acordul anterior al autorului.

Contact : beketobehappy2018@gmail.com

Medii sociale :

- Pagină Facebook : ***Living la vida keto***
- Grup Facebook: ***Be keto Be happy***
- Instagram : ***beketobehappy2018***
- Blog : www.lacra.blog
- YouTube: ***Be keto Be happy***

Despre autoare

Numele meu este Lăcrămioara. Mulți dintre prietenii mei îmi spun Lăcră. De aici și numele blogului, pentru că am considerat că sunt între prieteni.

Am terminat facultatea de medicină în 1995. În anul 2002 am devenit medic specialist de medicină internă. Am lucrat în cel mai mare spital de urgență din România, dar și în alte spitale, dobândind experiență în cardiologie, gastroenterologie, dar și puțină experiență în celelalte supraspecializări conexe medicinei interne. Timp de 8 ani am lucrat în urgență.

În anul 2012 am decis să merg mai departe și m-am mutat , împreună cu soțul meu, Victor, în Suedia.

Aici am preluat diabetul și ceva din endocrinologie și am făcut o competență în stroke (accident vascular cerebral).

Introducere: povestea mea și a lui Victor

Atât eu, cât și Victor, ne-am tot luptat cu obezitatea. Iar obezitatea vine cu cadouri nedorite, sub formă de boli.

Victor a dezvoltat diabet de tip 2 (tratat cu Metformin) și hipertensiune, eu hipertensiune. Amândoi luam pastile. Zilnic.

Nu suntem genul foarte sportiv. Eu am fost și fumătoare (am renunțat cam la 2 luni după ce am început să trăiesc keto). Victor nu a fost niciodată fumător.

Dacă e să facem un rezumat al factorilor noștri de risc pentru boli cardiovasculare, care pot duce la infarct, accident vascular cerebral, insuficiență cardiacă și renală , moarte subită , etc, situația se prezenta astfel :

- Fumat (eu)

- Ereditate (amândoi)
- Diabet(Victor)
- Hipertensiune (amândoi)
- Sedentarism (amândoi)
- Obezitate (amândoi)

Am ținut, cu intermitențe, diverse diete, dar ,
întotdeauna ne-am întors la obiceiurile alimentare
nesănătoase, cu cantități imense de zahăr, fructoză și
carbohidrați.

Într-o zi din ianuarie 2018 , am dat cu ochii de un site :
www.dietdoctor.com (www.kostdoktor.se , varianta în
suedeză). Site-ul este creația unui medic de medicină
de familie din Suedia și s-a detașat ca unul din cele mai
apreciate surse de informație legate de stilul de viață
keto și LCHF. A devenit site-ul meu de suflet, pentru că
este documentat medical, pentru că are informație
verificată și pusă la dispoziție de oameni din domeniul
medical și al științei , pentru că informația este

pertinentă și argumentată. Tot de aici am preluat meniuri până am învățat să creez singură rețete.

Toată aventura noastră cu keto este descrisă într-o mulțime de articole pe blogul meu. Pe scurt:

- Victor a scăzut în greutate peste 30 kg. Nu mai ia nici un tratament contra diabetului și nici împotriva hipertensiunii.
- Eu am scăzut în greutate peste 20 kg și am scăpat de orice pastilă împotriva tensiunii arteriale crescute.
- Am scăpat de oboseală cronică, de durerile osteoarticulare, de nervozitate, de pofta de mâncare continuă.

De ce devenim dependenți de zahăr / carbohidrați

De ce am adăugat și carbohidrați ? Pentru că atât zahărul, cât și ceilalți carbohidrați, sunt transformați în glucoză în corp (zahărul din sânge, glicemie).

Dependența de zahăr este o realitate dovedită în zilele noastre. Reprezintă condiția care stă la baza obezității, sindromului metabolic (cu toate bolile grave incluse în acest sindrom : rezistență la insulină , până la diabet de tip 2 , hipertensiune, creșterea trigliceridelor din sânge și steatoză hepatică/ ficat gras). Rezistența la insulină duce la o stare de inflamație cronică generalizată, cu apariția altor boli, inclusiv a cancerului .

Dependența de zahăr este rezultatul unei dependențe emoționale , psihologice / psihice , totul manifestându-se la nivelul **sistemului de recompensă al creierului**.

E foarte ușor să devii dependent de zahăr. În rafturile magazinelor cu profil alimentar și la toate colțurile de

stradă exista o mulțime de produse superrafinate și tratate cu zahăr (sau corespondenți cu diverse nume comerciale) , împachetate în ambalaje frumos colorate, care te atrag cu prețuri mici și o mulțime de reclame.

Consumul de zahăr îți oferă o stare rapidă , dar de foarte scurtă durată, de energie pozitivă fizică , psihică și mentală. Asta se datorează eliberării unei substanțe numită **dopamină** la nivelul nivelului sistemului de recompensă al creierului. Dopamina este unul din hormonii fericirii, al stării de bine psihoemoționale.

După puțin timp de la acest vârf de secreție, concentrația de dopamină scade, iar starea de bine dispare, fiind înlocuită cu o stare de epuizare fizică și emoțională, te simți deprimat, obosit, nu mai ai capacitate de concentrare, toate performanțele tale scad. Creierul țipă după carbohidrați. Și, ce faci atunci ? Da, așa e ! Mănânci . Din nou și din nou.

Mâncând mereu, la cererea creierului (pentru că acesta vrea să repete la nesfârșit starea de exuberanță creată de eliberarea de dopamină) , crezi în mod inconștient premisele stării de dependență de zahăr / carbohidrați . În evoluția naturală a lucrurilor urmează creșterea dozei de drog, nu? Așa ajungi să ronțai și să mănânci toată ziua. De aici până la boli nu mai e distanță prea mare.

Un simptom important care arată că ești dependent de zahăr este ***mâncatul emoțional, compulsiv.***

Ai o decepție în dragoste ? Te apuci de mâncat. Ai probleme cu șeful sau dificultăți în afaceri ? Mănânci, ca să te simți bine . Ai un necaz, un stress, o supărare. Mâncatul este o consolare.

Între timp, printre cantitățile imense de zahăr și carbohidrați pe care le consumi, își face apariția , încetul cu încetul , obezitatea, anxietatea și depresia datorate faptului că te simți gras și nu te poți controla

când mănânci, nu te poți opri. Foarte des ai căderi emoționale, somnul este neodihnitor, ești mai mereu obosit, iritat, nervos, nu te poți concentra la sarcinile zilnice. Urmează vizitele la medici, pastilele, cercul vicios din care , parcă, nu mai ai ieșire.

S-a dovedit prin experimente științifice că zaharul este un drog mai puternic decât cocaina. Și, ca orice drog care se respectă, și lipsa de zahăr / carbohidrați poate cauza **sindrom de abțință** (ca și în cazul abținței de la alcool, droguri, nicotină). Adică nu mai dai zahăr creierului și pac, pac, creierul se supără pe tine și te face să te simți foarte rău, încercând să te determine să cedezi și să îi dai drogul. Când începi să trăiești keto / low-carb experimentezi sindromul de abțință. Acesta poartă numele de **keto flu** (voi dedica un capitol acestui subiect).

Macronutrienții

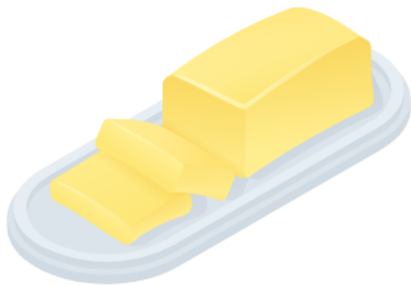
Diversele alimente pe care le consumăm conțin carbohidrați, proteine și grăsimi. Acestea sunt macronutrienții.

Corpul are la dispoziție mecanisme care desfac moleculele complexe de macronutrienți în molecule simple, care pot trece prin mucoasele tubului digestiv în sânge , fiind transportate la nivelul celulelor . Celule folosesc diversele substanțe pentru producerea de energie sau alte procese metabolice esențiale pentru corp.

Micronutrienții sunt reprezentați de vitamine și minerale.



grăsimi și
proteine



grăsimi



carbohidrați

Be keto Be happy

Fiecare din acești micronutrienți poate fi folosit de către corp pentru a produce energia necesară funcționării sistemelor componente . Corpul are o ușurință majoră în folosirea carbohidraților. Apoi, a grăsimilor și, doar în condiții extreme (înfometare, de exemplu) a proteinelor. Proteinele sunt considerate un element structural de neprețuit pentru corp.

Am găsit pe undeva o comparație foarte sugestivă privind efectul consumului diferșilor macronutrienți asupra glicemiei (concentrația de glucoză din sânge) și pentru cât timp macronutrientul respectiv poate furniza energie corpului. Comparația este numită principiul ***focului de tabără***.

Ai plecat cu cortul și înserezi prin pădure.Se lasă rece, trebuie să îți pregătești ceva cald de mâncare și un ceai/ cafea, dar vrei să te și încălzești. Trebuie să faci un foc, nu ?

Cum începi ? Începi prin a căuta rămurele uscate. Ele vor reprezenta punctul de la care vei obține focul de tabără. Aceste rămurele se aprind ușor, ard intens, eliberează multă energie , dar se sting la fel de repede. Asta dacă tu nu continui să întreții focul.

Așa e și cu carbohidrații după ce îi mănânci:

- Consumul lor crește rapid glicemia .
- Glucoza este introdusă rapid în celule , unde este arsă rapid și intens, cu eliberarea unei cantități de energie care asigură funcționarea celulelor pentru aproximativ 2 ore. După acest interval de timp, vrei iar să mănânci, să pui rămurele pe foc.

Această modalitate de metabolizare a carbohidraților în corp a fost comparată cu o grabă a celulelor de a consuma glucoza, proces numit **sugar rush** (traducere liberă- graba de a arde zahărul).

Ce preț plătești dacă nu continui să dezvolti focul ?

Focul se stinge, ți se face foame, situația te deprimă.

Atunci, trebuie să faci ceva ca să întreții focul. Cauți niște bușteni a căror ardere va dura mai mult și va elibera o cantitate de căldură timp mai îndelungat. Acești bușteni sunt grăsimile.

După ce ai consumat grăsimi , glicemia crește nesemnificativ . Dar energia eliberată prin arderea grăsimilor poate fi folosită de către corp timp de aproape 8 ore. Poți dormi liniștit.

Proteinele sunt ca niște crengi mai groase. Eliberează energie pentru o perioadă mai lungă de timp decât cea obținută din arderea carbohidraților, dar mai scurtă decât cea furnizată de către grăsimi. Consumul de proteine crește glicemia , dar mai puțin decât consumul de carbohidrați și mult mai mult decât consumul de grăsimi.

Noțiuni generale și termeni în keto

Atunci când în dieta ta predomină carbohidrații (ca în dieta numită vestică) , aceștia reprezintă sursa principală de energie a organismului.

Dacă există carbohidrați în exces față de necesitățile energetice ale corpului, excesul este depus sub formă de **glicogen**, în ficat și mușchi. Corpul are o capacitate limitată de a depozita glucoză sub forma de glicogen (aproximativ 500 g). Când ficatul și mușchii sunt suprasaturați cu glicogen, excesul de glucoză se depune ca grăsime. Așa începe obezitatea.

Când începi să scazi foarte mult cantitatea de carbohidrați din alimentația ta, corpul va trece printr-o serie de adaptări, ajungând să ardă grăsimile pentru a furniza energia necesară funcționării celulelor. Aceste procese de adaptare vor fi descrise într-un capitol ulterior.

În celule există un furnal în care se produc arderile.
Furnalul se numește mitocondrie.

Când corpul nu mai are acces la carbohidrați, începe să mobilizeze și să folosească glicogenul (“ borcănelele “ cu glucoză din ficat , nu și cele din mușchi). Pentru o perioadă de timp, e bine. Dar, cantitățile de glicogen sunt limitate. Celulele mai vor energie. Atunci corpul mobilizează grăsimile, le transportă la ficat, le metabolizează și se eliberează **corpi cetonici**, care sunt eliberați în sânge. Din sânge ajung în furnalul celulelor și asigură energie pentru buna funcționare a sistemelor din corpul uman. Prezența corpiilor cetonică în sânge poate fi documentată prin măsurarea **cetonemiei** (o valoare numerică, corespunzătoare concentrației de corpi cetonici în sânge la un moment dat).

Anumite celule din corp nu pot folosi corpiii cetonică ca sursă de energie :

- Anumite celule din creier și rinichi
- Globulele roșii

Atunci, te întrebi tu, cum supraviețuiesc aceste celule, strategice pentru fiziologia corpului uman, dacă tu nu mai aduci carbohidrați în corp ?

Simplu ! Corpul a dezvoltat mecanisme care ajută la supraviețuire.

Un astfel de mecanism se numește **gluconeogeneză**.

Adică, sinteza de glucoză din proteine și grăsimi. De fapt din molecule mai simple de proteine și grăsimi. De asta organismul uman poate supraviețui în condiții de înfometare pentru o perioadă de timp. Glicemia nu ajunge niciodată la zero.

Dușmanii de moarte ai sintezei de corpi cetonici sunt carbohidrații. Și chiar și proteinele în exces.

Dicționar keto

Te-ai decis să încerci stilul de viață keto. Evident că începi să citești și să te documentezi, ca să înțelegi regulile jocului. Și , uite așa, dai peste tot felul de termeni care îți sunt total străini, nu îi înțelegi și începi să crezi că dieta asta e prea științifică pentru tine, prea greu de urmat. Și abandonezi. Din păcate, spun eu. De aici și ideea acestei cărți dedicate începătorilor.

Să vedeți cât de simplu e!

Corpii cetonici = sunt substanțe solubile în apă , care pot fi folosite de către celule pentru obținerea de energie necesară supraviețuirii. Corpii cetonici sunt deșeuri rezultate din metabolizarea grăsimilor din corpul tău sau / și alimentația ta.

Există 3 tipuri de corpi cetonici :

➤ Acetona

- Beta-hidroxiacetatul
- Acetoacetatul

Acetoacetatul și beta-hidroxiacetatul sunt produși în ficat și arși în celule. Acetona se formează din acetoacetat și se elimină prin respirație.

Cetoza nutrițională = stare metabolică în care corpii cetonici sunt prezenți și pot fi măsurați în sânge, urină sau aerul expirat. Este rezultatul limitării voluntare a aportului de carbohidrați din alimentația de zi cu zi .

Cetoza de înfometare= apare când în mod involuntar (înfometare) sau voluntar (post prelungit cu apă) nu ai acces la hrană.

Cetoacidoza diabetică= complicație foarte gravă, potențial mortală în lipsa tratamentului corespunzător. Este specifică diabetului de tip 1.

Adaptarea la keto = stare susținută de cetoză nutrițională în care corpii cetonici reprezintă principala sursă de energie pentru corp timp de mai multe săptămâni (variabil de la persoană la persoană).

Macroza keto = reprezintă distribuția procentuală a diverșilor macronutrienți prezenți într-un anumit fel de mâncare raportat la numărul total de calorii al mâncării. Deci, este o reprezentare procentuală raportată la calorii, nu la grame ! Voi reveni într-un capitol ulterior.

Indicele keto = arată de câte ori este mai mare cantitatea de grăsimi decât suma gramelor de carbohidrați totali și proteine. Are importanță în keto aplicat ca și tratament adjuvant în diverse boli (epilepsie, cancer).

Iată un exemplu despre cum se calculează indicele keto.

Ai un meniu care conține :

- Carbohidrați totali 6 g
- Fibre 4 g
- Grăsimi 86 g
- Proteine 20 g

În calculul indicelui keto te uiți la carbohidrații totali.

Aduni carbohidrații totali cu proteinele (mă refer la grame), adică :

- $6+20= 24$ g (carbohidrați totali plus proteine)

Împărți cantitatea de grăsimi la suma de mai sus:

- $86:24= 3,5$ (Grăsimi : (proteine plus carbohidrați totali))

Indicele keto este 3,5. Adică, meniul tău are de 3,5 ori mai multe grăsimi decât suma dintre carbohidrații totali și proteine.

În keto ca dietă nu trebuie să îți zăpăcești creierii cu indicele ăsta.

Carbohidrați neți = carbohidrați totali minus fibre (în grame)

Reguli de bază în keto

Keto înseamnă că poți mânca 20 g carbohidrați neți pe zi. Nu 30 , nu 50, așa cum se mai zice pe ici pe colo. Keto care este analizat în diverse studii științifice înseamnă 20 g carbi neți. Mulți din lumea keto mai fac și reguli personale. Eu îți prezint ce zice știința din spatele keto.

Macroza keto

Este reprezentată procentual 5-20-75% (carbohidrați- proteine- grăsimi).

5% din energiile totale ale meniului sunt date de către carbohidrați, 20% de către proteine și 75% de către grăsimi. Keto e și 3- 15- 82 % , nu ? Ba chiar foarte keto. Keto înseamnă strict LCHF (low-carb, high -fat =

cantități foarte reduse de carbohidrați și cantități mari de grăsimi).

Cum începi keto ?

Asta e o întrebare frecventă. Și logică.

Îți voi prezenta ce cred eu că e important. Nici o etapă nu e mai puțin importantă decât alta. Și totul e sincron.

Documentarea personală

Nu începe keto fără să te documentezi. Fără să afli cu “ ce se mănâncă “ keto, ce beneficii are, ce poți experimenta la început de drum, ce înseamnă, cum se măsoară evoluția, etc. Citește ce îți e la îndemână : cărți, bloguri, ascultă prezentări pe canale de Youtube, intră în grupuri. Atenție , însă ! Sunt mulți care vând keto, care nu e keto.

Fără o documentare temeinică , eșecul nu va întârzia să apară și vei abandona. Plus că vei fi frustrat întrebându-te cum de alții au reușit și tu nu.

Fă curat în frigider și în cămară

Aruncă tot ce e periculos pentru sănătate și nepermis în keto :

- Făină albă, neagră, integrală
- Cereale, musli, batoane energetice
- Toate tipurile de dulciuri și deserturi
- Cartofi
- Paste
- Orez
- Toate produsele marcate “ light” și degresate
- Margarina
- Uleiurile din semințe de rapiță, floarea soarelui, porumb
- Chipsuri, floricele, sucuri
- Înghețate, budinci, prăjituri
- Lapte dulce, brânză dulce
- Chifle, pâine, cornuri

- Toate produsele de patiserie
- Gem, dulceață, șerbet

Listă de cumpărături

- Ulei de măsline, avocado, cocos, untură, grăsime de pasăre, gâscă
- Unt
- Ouă
- Derivate lactate cu conținut mare de grăsimi (smântână, frișcă, iaurt grecesc sau turcesc, cremă de brânză, cașcaval)
- Bacon, slănină, șuncă, jumări
- Carne de orice fel preferi (și nu mai arunci pielea de la carnea de pasăre)
- Pește gras (somon, sardine, macrou) și fructe de mare
- Legume și verdețuri care cresc deasupra pământului cu maxim 5% carbohidrați neți (spanac, salată, brocoli, conopidă, castravete, varză, varză de Bruxelles , etc)

- Avocado și fructe de pădure cu 5% carbohidrați neți (mure, zmeură, căpșuni)
- Măslina
- Nuci cu 5% carbohidrați neți

Evaluează-ți starea de sănătate

Ține contactul cu medicii și personalul medical !

Fă-ți un control medical înainte de a schimba ceva în stilul tău de viață. Controlează tensiunea arterială, un ECG poate fi de ajutor pentru a evalua starea de sănătate a inimii, monitorizează câteva probe de sânge importante (poți vedea , astfel, dacă ai anemie, lipsă de vitamine și minerale, etc).Toate deficiențele pot fi corectate, astfel încât să obții maximum de la keto.

Monitorizează-ți evoluția

Ține un jurnal săptămânal. Înainte de a începe , măsoară-ți greutatea și circumferința abdominală. Alege o zi a săptămânii când vei face măsurătorile. Notează totul în jurnal.

Nu te cântări zilnic ! Asta este o greșeală frecventă. Conținutul de apă al corpului variază de la o zi la alta, ceea ce îți poate crea o senzație falsă că ieși în greutate sau stagnezi. Măsoară întotdeauna și greutatea și circumferința abdominală. Uneori vei scădea în greutate, alteori doar în cm taliei.

Respectă macroza

Cel mai ușor ca să nu te abați de la reguli la început de drum este să folosești meniuri gata calculate. Atenție însă ! Revin ! Mulți vând keto ca și keto când , de fapt, nu este keto. O să dedic câteva rânduri calculului simplu al macrozei.

Dacă vrei să ai libertatea de a alege ce să mănânci, poți apela la diverse app-uri care te pot ajuta să calculezi macroza.

Ce analize sunt utile la început de drum ?

Am să descriu, foarte pe scurt, ce analize cred eu că sunt importante pentru a-ți evalua starea de sănătate. Voi preciza (fără pretenția că intru în amănunte de diagnostic) și ce pot arăta aceste analize. Poți urmări în dinamică evoluția analizelor modificate, pentru a monitoriza progresul.

Eu cred că este foarte important să știi cum stai. Dacă ai anumite deficite poți corecta. Orice analiză modificată arată că se întâmplă ceva în corp. Asta înseamnă și stresa pentru corp. Stressul e dușmanul stării de cetoză. De ce ? Stressul duce la eliberarea unor hormoni de stress, precum adrenalina, dar, mai ales, cortizolul. Acești hormoni de stress cresc glicemia. Creșterea glicemiei duce la secreție de insulina. Insulina scade producția de corpi cetonic.

- Proteina C reactivă= este crescută când există inflamație, infecție, cancer în corp. Este o analiză

nespecifică, adică nu spune despre ce boală este vorba, doar indică o problemă care trebuie investigată suplimentar.

- Numărul de globule albe și roșii, dar și de trombocite. Poți afla dacă ai vreo anemie (mai ales dacă ești femeie, datorită pierderilor lunare de sânge), dacă există infecții în corp sau probleme cu coagularea sângelui.
- Analize de rinichi (ureea și creatinina)
- Probele de ficat (transaminaze) pot fi modificate în caz de ficat gras sau alte boli ale ficatului.
- Probele de tiroidă te informează cum stai cu glanda endocrină care controlează metabolismul.
- Glicemia pe nemâncate și HbA1c (hemoglobina glicozilată) se folosesc pentru diagnosticul stării de rezistență la insulină și diabet. O hemoglobină glicozilată mare înseamnă și un grad mare de inflamație în corp.
- Peptidul C îți arată cum stai cu secreția proprie de insulină din pancreas. Dacă e mare , înseamnă că ai o rezistență gravă la insulină și trebuie să iei măsurări rapide de schimbare a stilului de viață. Dacă are o valoare foarte mică (când ești diabetic

) înseamnă că trebuie să treci pe tratament cu insulină. O valoare normală nu exclude, însă, rezistența la insulină.

- Feritina și fierul sunt scăzute în caz de anemie cu pierdere cronică de sânge (de exemplu, la femei).
- Colesterolul, LDL , HDL , trigliceridele (cel mai recomandabil , apolipoproteina A1 și B) . Sunt multe de dezbătut aici, nu face subiectul acestei cărți. Poate în altă carte.
- Vitamina D (multă lume are deficit)
- Magneziu, vitamina B12, acidul folic.

Cum măsoară starea de cetoză nutrițională ?

1. Testele de urină sunt ieftine, la îndemâna oricui.
Se bazează pe un test de culoare (nu obții o cifră ,
că rezultat, ci o culoare, pe care o compari cu un
etalon): cu cât culoarea este mai închisă, cu atât
mai bine. Dezavantaj : pe măsură ce corpul se
adaptează la cetoză, nu va mai elimina corpuri
cetonice prin urină, pentru că îi va folosi. Asta va
face ca tu să nu mai măsoară nimic în urină, ceea ce
te va demoraliza.
2. Măsurarea cetozei în respirație (acetona).
Metodă scumpă, deloc fiabilă. Eliminarea acetonei
poate fi intermitentă, deci, se poate să nu măsoară
nimic uneori.
3. Măsurarea corpilor cetonici în sânge este metoda
cea mai fiabilă, dar și cea mai scumpă. Că rezultat
primești un număr pe care îl poți compara cu
recomandările actuale pentru a evalua cam pe
unde te afli cu cetoza. Testul implică să te înțepi în
deget (ca și la măsurarea glicemiei) și să ai un

aparatură care să îți ofere rezultatul (cel mai adesea e același aparat cu care îți poți măsura și glicemia).

Cum interpretezi rezultatele ?

- Cetoză < 0,5 mmol/ l = nu se clasifică în rândul cetozei nutriționale. Dar, când ești la început de drum, îți arată că ești pe drumul cel bun.
- Cetoză între 0,5-1,5 mmol/ l = stare de cetoză nutrițională ușoară. Sigur faci bine ce faci.
- Cetoza nutrițională maximă=1,5-3 mmol/l. În această situație obții maximum de la keto. Valori mai mari se pot obține în caz de post sau înfometare , dar asta nu înseamnă și rezultate mai pregnante.

Metode subiective (nesigure) de evaluare a existenței cetozei :

- Gură uscată
- Urinari frecvente a cantități mari de urină
- Respirația miroase a acetonă (neplăcut pentru tine și cei din jur)

- Nu îți mai e foame așa de des că înainte, începi să sari peste mese
- Ai o energie de nu știi ce să faci cu ea
- Dormi foarte bine
- Te mănâncă pielea

Pentru cine nu se recomandă keto ?

- Diabetul zaharat de tip 1 este o contraindicație absolută pentru keto. Această boală are ca și complicație de temut cetoacidoza diabetică, datorită absenței totale a secreției de insulină.
- Sarcina și alăptarea sunt condiții în care nu se recomandă keto.
- Copiii trebuie să țină keto doar sub supravegherea unui medic specialist.

Cetoza nutrițională versus cetoacidoza diabetică
Există 3 situații diferite și totul tine de prezența sau
absența insulinei.

Situația 1 = mănânci normal, neketo

- Ai o masă cu carbohidrați . Dar ai și secreția ta proprie de insulină.
- După ce mănânci, glicemia crește.
- Se secretă insulină.
- Insulina este cheia care deschide celula pentru că glucoza să intre în celulă. Fără insulină, glucoza rămâne în sânge, nu poate trece în interiorul celulei .
- Celula arde glucoza cu obținerea de energie, dioxid de carbon și apă.
- Energia este folosită pentru buna funcționare a celulelor.

Situația 2= trăiești keto

- Consumi cantități foarte reduse de carbohidrați, care nu pot asigura necesitățile energetice ale corpului.
- Ai secreția ta proprie de insulină.
- Corpul mobilizează grăsimile din depozite, le duce la ficat , se produc corpi cetonici.
- Corpii cetonici trec foarte ușor, fără ajutor nimănui, în celule , unde sunt folosiți ca substrat energetic.

Situația 3 = cetoacidoza diabetică

- Pancreasul nu mai produce insulină. Corpul este dependent de injecțiile de insulină.
- Dacă nu există insulină, nu mai are cine să deschidă celula pentru moleculele de glucoză. Deci, acestea rămân în sânge. De aici, glicemia foarte mare.
- Celula nu are combustibil, deși glicemia e foarte crescută. Corpul mobilizează grăsimile , cu producția, la nesfârșit in lipsa tratamentului , de corpi cetonici, care se acumulează în celule. Se

crează și un mediu acid, caustic, care arde structurile organismului.

De ce o persoană fără diabet de tip 1 nu poate intra în cetoacidoză ? Pentru că are propria secreție de insulină.

Dacă ai diabet de tip 2 e bine să îți controlezi peptidul C. Astfel vei afla dacă pancreasul tău te ajută cu insulină. Altfel, chiar și un diabet de tip 2 poate dezvolta cetoacidoză sau alte complicații acute grave.

Macroza keto

Reprezintă procentul de calorii dat de fiecare macronutrient în parte raportat la numărul total de calorii al unui meniu keto.

Să ne amintim :

- Maxim 5% din kaloriile totale sunt date de carbohidrații neți
- Maxim 20% de proteine
- Minim 75% de grăsimi

Carbohidrați neți = carbohidrați totali minus fibre (în grame)

Ce știm ?

- ✓ 1 g de carbohidrați eliberează, prin ardere, 4 kcal
- ✓ 1 g proteină eliberează 4 kcal
- ✓ 1 g grăsime furnizează 9 kcal

Dacă ai în fața ta un meniu în care sunt indicate valorile nutriționale, poți afla ușor dacă meniul respectiv este keto (există și appuri).

Să luăm un exemplu de meniu:

- Total carbohidrați 12 g
- Fibre 8 g
- Proteine 28 g
- Grăsimi 75 g
- Calorii 803 kcal

Prima oară află câți carbohidrați neti ai

$12 - 8 = 4$ g (carbohidrați totali minus fibre)

Dacă 1 g carbohidrați eliberează 4 kcal, atunci 4 g vor elibera $4 \times 4 = 16$ kcal.

Tu trebuie să află un procent, deci, te vei raporta la 100.

Faci regula de 3 simple :

Dacă întregul meniu are 803 kcal, iar din acestea 16 kcal vin din carbohidrați, atunci la 100 kcal vor reveni X.

803.....16

100.....X

$$X = 100 \times 16 / 803 = 1,99, \text{ adică } 2\% .$$

Deci respectă macroza keto pentru carbohidrați.

Procedezi la fel și cu proteinele și grăsimile.

Eu obisnui sc să calculez pentru carbohidrați și proteine. Dacă rezultă valori keto, grăsimile sigur au procent keto.

Keto flu

Reprezintă, practic, toate simptomele care le poți experimenta timp de 3- 5 zile după ce ai început să renunți la carbohidrați. Este un sindrom de sevraj la zahăr / carbohidrați. Privește lucrurile simplu : corpul tău a fost otrăvit și acum are loc o reacție de dezintoxicare.

Aceste simptome pot fi :

- Dureri de cap
- Amețeli
- Oboseală
- Iritabilitate
- Scăderea capacității de concentrare
- Senzație de creier în ceață
- Nervozitate

Mulți care încep keto fără o documentare temeinică renunță în această etapă, deoarece nu se simt bine și

cred că dieta este principala vinovată, nefiind o dietă sănătoasă.

Glucoza / carbohidrații atrag multă apă. Când ești obez
Buești doar gras, ci ești și plin de apă, pufos.

Când începi să reduci drastic cantitățile de carbohidrați din alimentația ta, apa nu mai are de cine să stea agățată , excesul de apă eliminându-se din corp la nivelul rinichiului, prin actul de urinare. Adică, începi să urinezi cantități mari de urină. Odată cu apa eliminată , se pierde și sare, potasiu și magneziu.

De aceea este foarte important să te hidratezi și să suplimentezi cu sare și magneziu.

Poți bea supe sărate. Poți pune câte o bobită de sare Himalaya în apă, cafea, ceai.

Reacții adverse în keto

Sunt secundare sindromului de sevraj la zahăr și eliminărilor crescute de apă, sare și minerale.

Măsuri comune pentru a combate reacțiile adverse :

- ❖ Consumă cantități adecvate de apă (uneori , peste 2 litri pe zi). Ascultă-ți corpul.
- ❖ Suplimentează cu sare !
- ❖ Dacă simptomele nu cedează și sunt foarte supărătoare, poți crește, temporar, cantitatea de carbohidrați (de exemplu 30-40 g pe zi). Asta o să te scoată din cetoză , dar o să dea un pic de timp corpului pentru a se adapta la cantitățile mici de carbohidrați.

Simptome și măsuri specifice:

- Crampele musculare : suplimentează cu magneziu
- Constipația: consumă verdețuri cu fibre, apelează la fibre de psyllium, semințe de in înmuiate în apă sau oxid de magneziu.

- Palpitațiile : consumă magneziu. Fă-ți și un control de sănătate la medic. Poate ai anemie sau alte boli (de tiroidă sau inimă, de exemplu).
- Respirația urât mirositoare :menține igiena bucală, folosește spray sau apă de gură.
- Scăderea capacității la efortul fizic. Poate fi supărătoare pentru cei care obișnuiesc să se antreneze des. Cere timp , pentru ca și mușchii să se adapteze la keto, să învețe să consume corpi cetonici.
- Creșterea grăsimilor din sânge. Da, crește colesterolul total, dar și cel bun = HDL. Crește și colesterolul zis rău, LDL, far acesta nu mai e nociv , pentru că numai este inflamabil pentru corp . Trigliceridele scad.
- Mâncărimea de piele, uneori (extrem de rar) și erupții, numite keto rash , sunt temporare, dispar repede. Sunt secundare eliminării de corpi cetonici prin piele. Fă dușuri scurte. Schimbă des hainele.Creste temporar cantitatea de carbohidrați.
- Căderea părului poate să aibă zeci de cauze. Fă-ți analize și sfătuiește-te cu medicul tău.

Cum devii adaptat la keto ?

Termenul englezesc = keto adapted.

Corpul tău trece printr-o serie de modificări până atingi etapa în care esti perfect adaptat la keto. Adaptarea înseamnă că celulele corpului preferă și folosesc predominant corpii cetonici pentru producerea de energie necesară vieții.

Mulți se așteaptă ca să slăbească zeci de kg în câteva zile de keto. Keto nu merge cu hei rupisme. Cere disciplină, perseverență și documentare .

Pentru o bună înțelegere a proceselor ce au loc în corpul tău când te afli în plin proces de adaptare la keto, voi introduce și reaminti câțiva termeni :

- Glicogenul =forma de depozitare a glucozei în corp. Ca o cămară plină cu borcănele de glucoză.

Este rezerva pe care o folosește corpul când nu mai are acces la glucoză/ carbohidrați.

- Glicogenul se găsește în ficat și mușchi (cam 100 g în ficat și 400 g în mușchi).
- Gluconeogeneza = procesul prin care corpul își produce glucoză din alte surse decât carbohidrați (proteine și grăsimi). Este un proces extrem de important în situațiile în care corpul nu mai are acces la hrană, dar se produce și în condiții normale, mai ales dacă ai un aport foarte crescut de proteine.

Schematic, procesul de adaptare are loc în mai multe faze. Ceea ce e important : tu consumi maxim 20 g carbohidrați neți pe zi.

Faza 1

- Durează circa 4 ore după ce ai mâncat ultima masă.
- Glucoza în sânge provine din alimentele pe care le-ai mâncat.
- Toate celulele din corp consumă glucoză.

- Nu există corpi cetonici.
- Creierul funcționează cu glucoză.

Faza 2

- Durează între 4- 16 ore .
- Glucoza din sânge scade până la un nivel care duce la inițierea proceselor de folosire a glicogenului din ficat.
- Gluconeogeneza nu este foarte intensă în această etapă.
- Cu excepția ficatului, toate celulele trăiesc cu glucoză.
- Ficatul începe să producă acei corpi cetonici de care am amintit mai devreme.
- Se consideră că în această etapă 20% din masa musculară și cea de țesut gras funcționează cu corpi cetonici.
- Creierul funcționează, în continuare, cu glucoză.

Faza 3

- Durează până la 24- 28 de ore.

- Predomină procesele de gluconeogeneză, pentru că glicogenul este consumat în totalitate, iar corpul are nevoie de glucoză pentru anumite celule .
- 50% din masă musculară și de grăsime folosește glucoză. Restul, corpi cetonici.
- Ficatul folosește grăsimi și produce corpi cetonici.
- Creierul consumă , în continuare , glucoză.

Faza 4

- Durează între 2 și 24 de zile.
- Glucoza strict necesară se produce prin gluconeogeneză.
- Este nevoie de glucoză pentru globulele roșii, anumite celule din creier și rinichi .
- Mușchii și celulele grase trăiesc cu corpi cetonici.
- Creierul începe să utilizeze corpi cetonici, dar nu în totalitate. Încă mai are afinitate pentru glucoză.

Faza 5

- Durează între 24-40 de zile.
- Procesele de gluconeogeneză continuă.

- Celulele se adaptează la corpii cetonici, pe care îi preferă ca și sursă de energie.
- 80% din structura creierului folosește corpi cetonici (restul glucoză, de asta există gluconeogeneza).

Dacă între aceste etape tu trișezi și mănânci haotic, o iei de la capăt, cu faza 1.

Greșeli frecvente în keto

A greși e omenește, dar multe greșeli pot fi evitate dacă respecti regulile keto. Și asta înseamnă să te documentezi, să fii informat. Deci, prima greșeală este să pornești la drum fără să știi ce e keto, cum e în keto, ce poți mânca în keto, care sunt regulile.

Frica de grăsimi este o altă greșeală frecventă.

Am fost bine dresați să ne temem de grăsimi și teama asta există când începi să trăiești keto. Te întrebi mereu dacă chiar e sănătos să mănânci atâtea grăsimi, dacă nu cumva te omori singur, cu lingura plină de grăsimi. De asta e bine să citești, să te documentezi. Uită-te pe studii științifice.

Consumul prea mare de proteine în raport cu necesitățile corpului tău.

Prea multe grame de proteină poate însemna gluconeogeneză. Creșterea glicemiei inhibă producția de corpi cetonici.

Există o mulțime de instrumente de calcul a necesarului proteic . Dar, să privim simplu lucrurile :

- Stabilește care este greutatea ideală pentru tine (nu cea de la care pleci când începi keto cu gândul să slăbești).
- Calculează 0,8 g proteină / kg corp greutate ideală în cazul în care ești sedentar.
- Consumă 1 g proteină/ kg corp dacă ești activ de 2-3 ori pe săptămână
- Dacă mergi în mod obișnuit la sală sau bazin, poți consuma 1,2-1,5 g proteină / kg corp
- Pentru cei care fac antrenamente extrem de susținute , necesarul de proteină poate atinge 2 g/ kg corp.

Mâncatul din ochi

E o greșeală foarte frecventă. Mulți consideră obositor să urmărească macroza , să cântărească ingredientele și merg pe ghicite.

Este foarte ușor să mănânci mai mulți carbohidrați sau proteine, sau prea puține grăsimi când mergi pe ghicite.

Nu consumi cantități suficiente de lichide și nu iei suplimente cu minerale

Asta duce la diverse simptome neplăcute care te vor face să abandonezi dieta în cele din urmă.

Consumul exagerat de produse lactate

Proteina din produsele lactate de vacă este inflamatorie. Și îți pot frâna scăderea în greutate. Încearcă să nu consumi lactate în fiecare zi.

Mâncatul ca o recompensă / ronțăitul permanent

Începi să scazi în greutate, intri în cetoză, te simți bine, crezi că deții controlul. Îți zici că îți poți permite niste indulgențe. Și începi să ronțăi alune, nuci, ciocolată. Așa, fără să calculezi. Ghici ! Destul de repede intri în platou sau chiar începi să iei în greutate.

Aici se înscrie și consumul de dulciuri keto, preparate cu îndulcitori keto, goi caloric, metabolic. Dar, așa goi cum sunt, stimulează senzația de foame, deoarece corpul este doar amăgit că primește nutrienți. Deci, atenție la torturi și prăjiturele!

Consumul de carbohidrați ascunși

Dacă nu te documentezi suficient, vei putea fi ușor păcălit de etichetele marcate cu low-carb. Dacă nu știi să citești printre ingrediente și să interpretezi valorile nutriționale ale unui produs, vei ajunge să mănânci carbohidrați ascunși, ceea ce îți va frâna cetoza și scăderea în greutate.

Nu dormi suficient

Îți place să mai pierzi nopțile sau să te culci târziu, să dormi câteva ore pe noapte ? Ei, bine, asta poate duce la stress în corp , cu tot cortegiul de reacții secundare și frânarea cetozei.

Nu îți evaluezi starea de sănătate înainte de a porni la drum

Orice disfuncție sau deficiență din corpul tău înseamnă stress. Stressul înseamnă glicemie mare și efecte negative pe cetoză și scăderea în greutate. Nu ocoli medicii ! Te pot ajuta să identifici și să tratezi ce nu merge bine. Doar așa obții totul de la cetoză.

Cheat day

Ziua de trișat. Nu este specifică dietei keto. Toate dietele au zile de trișat. Suntem oameni, suntem supuși greșelilor și păcatelor.

Care este rădăcina ? Cum ajungi să fi tentat ?

- Ești invitat la o masă și nu vrei să faci opinie separată. Și nici să dai explicații.
- Ai un moment de impulsivitate pe care nu îl poți controla, nu îl poți reprima. O slăbiciune.
- Ești în călătorie de afaceri și nu ești pregătit să adaptezi totul la keto.
- Ești în vacanță și te scuzi că te poți relaxa un pic.

Cum să trișezi cu “ cap “ ?

- Trișează keto cu LCHF.
- Evită produsele pline de zahar și carbohidrați, încercând să te bucuri de vreun fel de mâncare tradițională .

Efectele adverse ale cheat day: cum începi să crești cantitatea de carbohidrați, cum le simți.

- Începe să îți se facă iar foame și poftă de diverse alimente între mese.
- Începi să iei repede în greutate (reții apă).
- Glicemia crește constant, se produce inflamație.
- Începi să te simți obosit, să te doară pe ici-colo, apare balonarea și alte simptome cunoscute din vremea carbohidraților în exces.
- Te simți vinovat.
- E posibil chiar să abandonezi keto.

Cum să eviți tentațiile ?

- Alege meniuri LCHF.
- Analizează-ți comportamentul impulsiv : chiar nu poți controla mintea ?
- Pune în bagaj gustări low-carb: căpșuni, câteva nuci keto (macademia, pecan, nuci braziliene), câteva cubulețe de ciocolată.
- Pregătește câteva feliuțe de salam, măslina și brânză maturată.

- Pregătește o pastă de avocado cu ulei de măsline și lămâie.

Cum să rămâi keto când călătorești

- Planifică totul extrem de riguros.
- Mănâncă înainte să pleci la drum.
- Pregătește diverse gustări la pachet : ciocolată cat mai neagră, măslină și nuci keto, brânzeturi fermentate și bacon prăjit, creme de nuci keto, câteva roșioare, felii de castraveți și ardei gras, tije de țelină. Poate vei depăși carbohidrații zilei, dar vei fi pe tărâmul low-carb, nu high-carb.
- Bea bullet proof coffee (cu unt, ulei de cocos sau MCT). Îți va inhiba pofta și foamea.
- Adu-ți minte de ce ai început keto și cum te face keto să te simți. Rămâi fidel ideii de keto !

Cum să rămâi keto la restaurant sau mese în familie / de afaceri

- Dacă e o masă în familie sau cu prietenii, poți ruga gazdele să îți pregătească gustări low-carb.
- Sosurile keto de orice fel (maioneză, bechamel, aioli, avocado) sunt cele mai bune prietene ale tale, inclusiv la restaurant.
- Alege salate stropite din belșug cu ulei de măsline sau avocado.
- Alege feluri de mâncare cu ouă și bacon, supe cu smântână.
- Evită consumul excesiv de alcool.

Keto și alcoolul

Poti consuma alcool în keto ? Ce anume ? În ce cantități ?

Băuturile alcoolice low-carb sunt :

- Tăriile gen whiskey, vodka, țuică, rachiu, martini
- Vinurile albe și roșii foarte sexi, deci, acre
- Șampania și vinul spumat seci

Moderația e cheia și în cazul consumului de alcool.

Dacă ai deja un ficat bolnav, gras (steatoză hepatică) din cauza obezității sau alta boală de ficat , e recomandabil să nu bei alcool. În rest , limitează consumul de alcool la 100-150 ml per săptămână, la mese festive sau când te întâlnești cu familia și prietenii.

Alcoolul stimulează apetitul. Asta e cunoscut. Deci, vei avea tendința să mănânci mai mult.

Dacă ai o masă stropită cu alcool, organismul tău se va ocupa prima oară să metabolizeze alcoolul , lăsând

deoparte carbohidrații și grăsimile. Alcoolul furnizează și el energie. Dacă după metabolizarea alcoolului corpul mai are nevoie de energie, se va ocupa de carbohidrați. Deci, grăsimile nu mai ajung să fie arse. Tocmai ai mai pus deoparte niste grăsimi.

Cântărește mereu dacă chiar ai nevoie să consumi alcool și cât de mult. Este decizia și sănătatea ta.

Bullet proof coffee

Este cea mai bună prietenă a ta la început de drum în keto, fie că devine micul tău dejun, fie că o bei când îți e foame sau când vrei să anulezi ceva poftă.

Mod de preparare

- Pregătește o cafea neagră.
- Adaugă 15 g unt nesărat (sau sărat, depinde de gusturile tale) și 1 lingură de MCT (sau ulei de cocos , în lipsă).
- Mixează cu un mixer sau amestecă, pur și simplu, cu lingura.

Atenție, însă !

Dacă intri în platoul chiar începi să iei în greutate, renunță la grăsimi și bea doar cafea neagră. După ce te adaptezi , nu mai ai nevoie de cafea cu grăsime.

Keto fat bombs

Bombele de grăsime (în traducere) sunt prietenele multor începători în keto. Au fost și prietenele noastre. Sunt extrem de utile când creierul țipă după carbohidrați.

Așa cum se deduce din numele lor, ele conțin multă grăsime, amestecuri de unt, ulei de cocos, unt de nuci sau alune, ciocolată cât mai neagră, unt de cacao. Conținutul de grăsime trebuie să fie de cel puțin 85% ca să se clasifice ca o bombă de grăsime.

Când poți consuma keto fat bombs !

- Când vrei să sari peste micul dejun sau altă masă a zilei.
- Când vrei să inhibi foamea sau pofta de dulce.
- Când simți nevoia de o gustare.

Ca și în cazul cafelei cu grăsime, e bine să te oprești dacă intri în platou , dar și după ce ești keto adapted.

MCT

MCT= medium chain triglycerides = trigliceride cu lanț mediu.

Trigliceridele sunt niste grăsimi pe care le producem și noi după ce mâncăm , dar nu sunt MCT. Există mai multe tipuri de trigliceride așadar.

Cel mai bogat aliment în MCT este uleiul de cocos.

Există mai multe tipuri de MCT denumite cu C , de la carbon, și o cifră, care arată câți atomi de carboni conține respectiva moleculă de MCT .

- C6 = acidul caproic
- C8= acidul caprilic
- C10= acidul capric
- C12= acidul lauric

Când vorbim de efectele benefice ale MCT vorbim de C6, C8 și C10. Dacă vrei C12, folosește ulei de cocos în cafea și la gătit.

Dacă vrei să îți cumperi un MCT de calitate, atunci investește într-un produs care conține C10, acid capric. Dacă nu îți permiți financiar, poți face un compromis și cumpăra un amestec cu C8 și C10.

De ce tocmai aceste 2 tipuri de MCT ? ceau ele special ?

Ei, bine, are vorba de absorbția lor în corp. Ele nu ajung în intestin , ci sunt transportate printr-un sistem splanchnic din corp (numit sistemul portal) direct la ficat , unde sunt rapid transformați în corpi cetonici. Deci, nu se depun că grăsimi, intensifică producția de corpi cetonici, stimulând activitatea creierului și crescând senzația de sațietate.

Există o variantă de keto cu MCT. Trebuie condusă de medici specializați în acest tip de tratament dietetic care se folosește în cazul formelor severe de epilepsie la copii sau adulți.

Când începi să consumi MCT , ia-o domol. Începe cu o linguriță pe zi, timp de câteva zile. Crește treptat doza către 2 linguri pe zi. Altfel poți să ajungi să vizitezi des toaleta, cudureri abdominale și diaree.

Platoul (stagnarea scăderii în greutate)

Se poate scrie o carte doar despre cauzele platoului și cum să îl eviți. Voi prezenta doar pe scurt câteva măsuri pe care le poți lua dacă ai început să observi că nu mai slăbești.

- Dacă ești o persoană sedentară, poți începe să faci un pic de mișcare, plimbări zilnice. Sau un pic de înot, alergare, biciclist, dans. Ce îți place.
- Dacă ai obiceiul să ronțai între mese, e timpul să uit de alune și nuci, fructe de pădure și ciocolată. Stabilește-ți meniuri clare, cu macroză calculată, care să îți inhibe poftetele și foamea.
- Renunță la bullet proof coffee și keto fat bombs. Nu mai pune frișcă în cafea. Și nici lapte de migdale. Bea cafea neagră, neindulcită.
- Renunță la derivatele lactate pentru 3-4 săptămâni.
- Nu mai pregăti dulciuri keto.
- Încearcă postul intermitent (sări peste micul dejun, de exemplu).

- Dacă îți cumperi meniuri de la cineva de pe internet , cere că meniurile să indice valorile nutriționale și să aibă macroza calculată.
- Reevaluează-ți macroza. Necesitățile corpului se pot modifica după un timp. Există apeluri care te pot ajuta în acest sens.
- Verifică dacă nu ai un aport prea mare de proteină în raport cu necesarul tău.
- Controlează dacă nu cumva mănânci carbohidrați ascunși (controlează ingredientele produselor pe care le cumperi din magazin).
- Folosește ca măsură zilnică 20 g carbohidrați totali în loc de neți.
- Controlează-ți starea de sănătate și niște probe de sânge. Poate e ceva ce trebuie corectat, tratat.

Poți asocia mai multe măsuri.

Încheiere

Se poate scrie foarte mult despre keto, dar , în acest volum, am vrut doar să te introduc în lumea keto. Poate că vor urma alte cărți cu alte subiecte legate de keto.

Nu am atacat subiectul conținutului de carbohidrați al diverselor alimente. Există o mulțime de informații pe internet despre asta, cu tabele și ghiduri vizuale. Există chiar și în blogul meu.

Sper că informația pe care am adunat-o aici să te ajute să înțelegi cum e cu keto, cum e cu corpul tău, la ce te poți aștepta dacă alegi să trăiești keto.

Mult succes și sănătate !

Be keto Be happy !

Cuprins

Precizări legale / Disclaimer	2
Despre autoare	4
Introducere: povestea mea și a lui Victor	5
De ce devenim dependenți de zahăr / carbohidrați	8
Macronutrienții.....	12
Noțiuni generale și termeni în keto	17
Dicționar keto	20
Reguli de bază în keto	24
Cum începi keto ?	25
Ce analize sunt utile la început de drum ?	30
Cum măsoară starea de cetoză nutrițională ?	33
Pentru cine nu se recomandă keto ?	36
Cetoza nutrițională versus cetoacidoza diabetică	37
Macroza keto	40
Keto flu.....	43
Reacții adverse în keto	45
Cum devii adaptat la keto ?	47
Greșeli frecvente în keto.....	52
Cheat day	57
Cum să rămâi keto când călătorești.....	60
Cum să rămâi keto la restaurant sau mese în familie / de afaceri	61
Keto și alcoolul.....	62
Bullet proof coffee	64
Keto fat bombs.....	65
MCT	66
Platoul (stagnarea scăderii în greutate)	69
Încheiere	71

