



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

TWEET GM #02

29/01/17

Titre

Créé le

LE JEUNE INTERMITTENT PROTÈGE CONTRE L'OBÉSITÉ ET LE SYNDROME X

Par jeûne intermittent, je me réfère à « l'alimentation à durée limitée », c'est-à-dire manger seulement pendant une fenêtre de 8 heures dans notre cycle circadien de 24 heures. Je préfère largement cette approche, comparé à la célèbre stratégie 5/2, qui consiste à manger très peu de quantité de calories pendant deux jours par semaine, mais à manger normalement le reste de la semaine. Les personnes actives ont besoin de beaucoup d'énergie et doivent moins lutter pour se concentrer même s'ils mangent deux bons repas chaque jour, un tard le matin (ce qu'on peut appeler un brunch) et un autre correspondant au dîner précoce. Vous n'y arriverez pas du jour au lendemain, cela prend du temps pour s'adapter. En cas de maux de tête pendant le jeûne d'une durée de 16 heures, vous pouvez envisager le café noir avec de l'huile de coco. Le jeûne intermittent améliore la diversité du microbiote intestinal, exerce un impact positif sur de nombreux marqueurs métaboliques, et aide à faire fondre la graisse abdominale!