

Les Règles d'Or d'un Bon Rythme Alimentaire

1. Le jeûne nocturne de 12 heures

C'est la recommandation scientifique de base. Si vous finissez de dîner à 20h, attendez au moins 8h le lendemain avant de manger. Cela permet de nettoyer les débris cellulaires (autophagie débutante).

2. La règle des 4 heures

Espacez chaque prise alimentaire de 4 heures minimum. Cela évite les pics d'insuline constants qui fatiguent le pancréas, stockent les graisses et provoquent le grignotage compulsif.

3. Pas de nourriture 3 heures avant le coucher

Manger tard perturbe la production de mélatonine (hormone du sommeil) et augmente la température corporelle. Un estomac au repos garantit un sommeil profond et réparateur.