COMMENT SAVOIR SI JE SUIS EN CÉTOSE ?

Pour savoir si nous sommes en cétose, nous devons d'abord définir ce qu'est la cétose.

La cétose est un état métabolique où le corps, en réponse à un manque de glucose, commence à brûler les graisses pour produire de l'énergie, entraînant ainsi des composés appelés cétones.

Alors, comment savoir si votre corps est en cétose ?

Il existe plusieurs signes et symptômes que vous pouvez surveiller, ainsi que des outils spécifiques de mesure que vous pouvez utiliser.

Nous allons découvrir ensemble 7 points clés qui vous permettront de déterminer si vous êtes ou non en état de cétose.

COMMENT
SAVOIR
SI JE SUIS
EN CÉTOSE ?