

Optimisez votre métabolisme avec votre planning de chrononutrition

Les piliers de votre alimentation

- **Matin** : Priorité aux protéines et graisses (ex: 100g de fromage, 70g de pain, 20g de beurre) pour respecter la sécrétion enzymatique.
- **Midi** : Le repas le plus copieux (1,5 fois votre poids en grammes de protéines + une portion de féculents cuits).
- **Goûter** : Pris impérativement 5 heures après le déjeuner (chocolat noir, fruits ou oléagineux) pour éviter le stockage.
- **Soir** : Optionnel et léger (poisson ou fruits de mer avec légumes verts uniquement), sans féculents ni gras.
- **Interdiction** : Ne jamais mélanger protéines animales et végétales le soir pour une digestion optimale.

Planning hebdomadaire et suivi

- **Colonnes à remplir** : Jour, Heure de chaque repas, Petit-déjeuner, Déjeuner, Goûter, Dîner.
- **Gestion des jokers** : Notez vos 2 repas libres hebdomadaires pour éviter la frustration et maintenir votre motivation sur le long terme.
- **Hydratation** : Suivi quotidien avec un objectif cible de 1,5L d'eau par jour, sans aucun sucre ajouté.
- **Rythme** : Respectez un intervalle minimal de 4 à 5 heures entre chaque prise alimentaire pour réguler l'insuline.

Personnalisation selon votre morphotype

- **Adaptation** : Ajustez vos portions de protéines en fonction de votre taille et de votre niveau d'activité physique.
- **Suivi** : Utilisez la case 'morphotype' pour noter vos besoins spécifiques et ajuster les quantités au fil des semaines.
- **Flexibilité** : Si vous n'avez pas faim le soir, le dîner peut être sauté sans compromettre les résultats.