

# OMAD

**Qu'est-ce que le régime OMAD qui promet une perte de poids rapide et facile ?**

Le régime OMAD attire de nombreux adeptes désireux de perdre du poids rapidement. Mais en quoi consiste-t-il exactement ? Est-il réellement possible de perdre du poids avec ce type de régime ? Quels sont les risques et les inconvénients ? Voici quelques éléments de réponse.

**Qui peut mettre en place le régime OMAD ?**

Un nouveau régime alimentaire gagne en popularité grâce à diverses célébrités telles que Chris Martin ou Bruce Springsteen : le régime OMAD. Les partisans de ce régime prétendent qu'il favorise une meilleure gestion du poids et contribue à maintenir une forme physique optimale. Il est principalement recommandé pour les individus ayant un important excès de poids à éliminer.

De plus, pour adopter ce genre de jeûne, il est essentiel de se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Le régime est relativement strict. Et comme c'est le cas avec tous les régimes restrictifs, il comporte le risque de provoquer des troubles du comportement alimentaire (TCA). C'est pourquoi il est impératif de solliciter l'avis d'un professionnel de la santé avant de vous engager dans cette démarche. Votre médecin pourra vous accompagner dans votre quête d'une perte de poids saine et durable.

**En quoi cela consiste ?**

Le régime OMAD, parfois désigné sous le nom de jeûne OMAD, est une forme extrême de jeûne intermittent, avec une période de restriction alimentaire de 23 heures, ce qui signifie que l'on ne mange qu'une seule fois par jour. C'est ainsi que son nom provient de l'acronyme OMAD, qui signifie effectivement « One

Meal A Day » (un repas par jour). Cela permettrait une perte de poids rapide en mobilisant les réserves de graisse. De plus, il est censé avoir un effet détox sur le corps, car le système digestif est moins sollicité avec un seul repas quotidien.

L'objectif de ce régime est d'induire l'état de cétose dans le corps. Cela signifie que l'organisme va utiliser les graisses (lipides) comme principale source d'énergie grâce à la production de corps cétoniques, résultant de la réduction de la consommation de glucides. En temps normal, le corps tire son énergie du glucose (sucre). Cependant, en adoptant un seul repas par jour, on réduit le taux d'insuline. Ce qui encourage la libération des réserves de graisses tout en favorisant la production de ces corps cétoniques essentiels.

### **Quand et que manger ?**

Le régime OMAD recommande un jeûne de 23 heures, suivi d'une fenêtre d'une heure pour déguster son repas quotidien. Cependant, il est conseillé de ne pas consommer ce repas à n'importe quel moment de la journée. L'idéal est de le prendre entre 12h et 16h. Bien que ce régime implique de ne pas manger pendant cette période, il est important de souligner qu'une hydratation adéquate est essentielle, que ce soit par la consommation d'eau, d'infusions, de thé, ou de café non sucré, comme c'est le cas avec tout jeûne.

Pour composer son repas, on sélectionne des aliments riches en protéines maigres tels que le blanc de poulet et le poisson blanc. Ce sont des aliments qui fournissent une source d'énergie faible en gras, ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres essentielles à la digestion. Il est important de consommer aussi des fruits, des légumes, des légumineuses et des céréales complètes. Les fruits à coque, contenant de bons acides gras bénéfiques pour les artères, sont également inclus. Vous pouvez inclure dans ce régime des œufs, des produits laitiers et des huiles d'olive ou de coco.

En supplément prendre les « **Rapid DNA Drops** » sont destinés à aider en pénétrant dans le corps, transfère des substances utiles, des vitamines et des minéraux.

Avant tout, nettoie ton foie

**HPR** <http://patrickgermano.com/hpr/>

Énergie, force, récupération, régule le surpoids et la masse musculaire

**GTS** <http://patrickgermano.com/gts/>

**GRW** <http://patrickgermano.com/grw/>

**PFT** <http://patrickgermano.com/pft/>

Si tu as du diabète

**NRM** <http://patrickgermano.com/nrm/>

Anti-inflammatoire

**STP** <http://patrickgermano.com/stp/>

Liste complète des « **Rapid DNA Drops** »

<http://patrickgermano.com/acumullitsa/>

.

Prenez soin de vous,

Créez votre compte client avec prix au détail ici :

<https://aplgo.com/j/590690/>

**Créez votre compte client et bénéficiez jusqu'à 50% avec mon code promo ici :**

<https://backoffice.aplgo.com/register/?sp=590690>

.

Pour toute demande d'information contactez moi.

Patrick Germano

**WhatsApp\*** : +33 609 350 431

**Contact :**

<http://patrickgermano.com/contact/>

**APLGO**

<http://patrickgermano.com/aplgo/>

**ACUMULLIT SA**

<http://patrickgermano.com/acumullitsa/>

**BEAUTY**

<http://patrickgermano.com/beauty/>

**Rejoignez-nous :**

<http://patrickgermano.com/rejoignez-nous/>

**Rejoindre notre communauté**

Pour nos ami(e)s du bien-être, de la forme et de la Beauté

**Telegram :** <https://t.me/APLGoNetwork>

.



.