

20240224 sucre

Tu arrêtes le sucre pendant sept jours.

Voici ce qu'il se passera dans ton corps.

Après 24 h, tu brûleras les mauvaises graisses.

Ton corps entrera dans un état de cétose nutritionnelle, ce qui signifie qu'il commencera à utiliser les graisses stockées comme source d'énergie pour te faire perdre du poids.

Après trois jours, tu te sentiras apaisée.

La consommation excessive de sucre peut entraîner des pics de cortisol dans ton corps. Cette hormone du stress peut provoquer du stress et de l'anxiété.

Après cinq jours, tes yeux s'amélioreront.

Des recherches ont montré que l'excès de sucre dans ton corps peut causer des problèmes au niveau de la rétine de tes yeux.

Après six jours, ton taux de cholestérol va baisser. La consommation excessive de sucre peut causer des dommages aux parois de tes artères et donc des maladies cardiovasculaires.

Après sept jours, tu auras une meilleure mémoire et une meilleure concentration.

Des études ont montré que la consommation excessive de sucre peut endommager tes nerfs et causer des problèmes au cerveau.

En éliminant le sucre de ton alimentation, tu pourras remarquer une amélioration de tes capacités cognitives.

Abonne toi pour plus de conseils sur la santé.