

DECOUVRIR

LE POUVOIR DU FASTING

RÉVEILLE TON ÉNERGIE,
BRÛLE LES GRAISSES,
TRANSFORME-TOI



DAVID PRASKI



Découvrir – LE POUVOIR DU FASTING

*Transforme ta santé, ton
énergie et ton corps grâce au
jeûne intermittent*



Pourquoi ce guide ?

Dans un monde saturé d'informations contradictoires sur la nutrition et la perte de poids, Le Pouvoir du Fasting apporte une approche claire, fondée sur la science, l'expérience et le bon sens.

Ce résumé t'offre l'essentiel du jeûne intermittent, pour t'aider à déclencher naturellement la combustion des graisses, améliorer ta concentration, ton énergie et ta santé à long terme.

LES 5 CLÉS POUR LE BRÛLAGE DE GRAISSES

1. La bascule métabolique : du sucre aux graisses

Après 12 à 16h de jeûne, ton corps vide ses réserves de sucre (glycogène) et commence à utiliser les graisses comme carburant. Ce mécanisme de lipolyse est le fondement du brûlage de graisses par le jeûne.

2. La libération hormonale favorable

Le jeûne réduit l'insuline (hormone de stockage) et augmente le glucagon, la noradrénaline et l'hormone de croissance. Résultat ? Ton corps mobilise mieux les graisses, préserve ta masse musculaire, et te rend plus alerte.

3. La fenêtre de jeûne stratégique

Les protocoles les plus efficaces pour brûler les graisses sont :

- 16/8 (16h de jeûne, 8h d'alimentation)
- 18/6 ou 20/4 pour les plus avancés
- OMAD (un seul repas par jour) pour une perte de poids rapide, sous réserve d'équilibre nutritionnel

4. La qualité de l'alimentation pendant la fenêtre

Le jeûne ne compense pas une mauvaise alimentation. Pour stimuler la combustion des graisses :






- Priorise les protéines (œufs, poissons, légumineuses)
- Consomme des bons gras (avocat, huile d'olive, oléagineux)
- Réduis les sucres simples et les aliments ultra-transformés

5. L'activité physique à jeun

Bouger le matin à jeun (marche rapide, yoga, HIIT léger) accélère la mobilisation des graisses. Bonus : ton métabolisme devient plus flexible, plus performant.




Résumé : Ce que le jeûne intermittent change vraiment

-  Reprogramme ton métabolisme
-  Utilise les graisses comme carburant
-  Améliore ta clarté mentale
-  Stimule la longévité cellulaire
-  Apporte calme et discipline mentale

💣 Ton Challenge Fasting :

7 Jours pour Reprogrammer ton Corps

 7 jours. 1 protocole. 0 frustration.

Tu vas prouver à ton corps qu'il peut fonctionner autrement.

Prêt(e) à enclencher le mode brûlage de graisses ?

Choisis ton protocole :

- Débutant(e) 👉 14/10 (jeûne de 14h, repas sur 10h)
- Intermédiaire 👉 16/8 (jeûne de 16h, repas sur 8h)

✅ Jour 0 – Préparation

- 🧑 Choisis ta fenêtre alimentaire (ex : 12h–20h ou 13h–21h)
- 📅 Prévois tes repas à l'avance (protéines, fibres, bons gras)
- 📝 Prends tes **mesures de départ** :
 - Tour de taille
 - Tour de poitrine
 - Tour de bras
 - Poids au réveil
 - État d'énergie (de 1 à 10)

Jour	Objectif principal	Astuce
J1	Recommencer en conscience	Bois 1 grand verre d'eau + citron au réveil
J2	Bouger à jeun (marche ou yoga)	Ton métabolisme adore ça
J3	Supprime tout sucre ajouté	Impact direct sur l'insuline
J4	Introduis un jeûne plus long (16h) si tu es à l'aise	Reste hydraté(e)
J5	Planifie un repas riche en fibres	Légumineuses, légumes verts
J6	Réalise 1 entraînement léger à jeun	Bonus sur la combustion
J7	Réévalue tes mesures et ton ressenti	Tu seras surpris(e) !

 **Page à imprimer ou remplir :**


Ton Suivi


MESURES AVANT :


- Tour de taille : ____ cm
- Tour de poitrine : ____ cm
- Tour de bras : ____ cm
- Poids : ____ kg
- Énergie (sur 10) : ____


MESURES APRÈS 7 JOURS :

- Tour de taille : ____ cm
- Tour de poitrine : ____ cm
- Tour de bras : ____ cm
- Poids : ____ kg
- Énergie (sur 10) : ____

 **Témoignages de ceux qui ont testé ce résumé + challenge**

 *"J'ai juste testé le protocole 16/8 sur 7 jours. Moins de fringales, moins de stress, 1,7kg en moins. Et surtout : je dors mieux."*
— **Claire, 34 ans**

 *"Je n'y croyais pas trop, mais j'ai suivi le plan à la lettre. J'ai perdu 3 cm de tour de taille et j'ai plus d'énergie au boulot qu'avec mon café."*
— **Marc, 42 ans**

 *"Ce n'est pas juste une méthode minceur, c'est une nouvelle façon d'écouter mon corps. Et j'adore ça."*
— **Nadia, 29 ans**


Tu veux aller plus loin ?

Si tu as tenu 7 jours, félicitations 🎉

Mais ce n'est que le début. Ton corps sait maintenant utiliser ses graisses. Tu peux aller encore plus loin avec :

Découvre le livre complet "Le Pouvoir du Fasting" de David Praski.

Un guide clair, inspirant et profondément pratique pour transformer ta vitalité.

 Obtiens ton exemplaire ici :

Version Papier : <https://urlr.me/wcVzCq>

Version numérique : <https://urlr.me/6ZSDgy>

