

Questions - Réponses

Quel est le principe de la diète protéinée ?

Simple et efficace, il s'agit d'entretenir la masse musculaire et obliger l'organisme à puiser son énergie dans la masse grasse, en limitant les glucides (sucres) et les lipides (graisses), et en contrôlant l'apport protidique.

L'organisme utilise en premier lieu le sucre et les graisses.

Privé de son carburant principal et privilégié, il va puiser dans la masse musculaire afin de remplacer les lipides et glucides au sein du métabolisme lors de la diète protéinée.

Il est donc indispensable de protéger la masse musculaire : c'est pourquoi les protéines sont associées à la diète protéinée.

[[Imprimer](#)] [[Fermer](#)]

Pour toutes informations complémentaires, [contactez-nous](#) .

Suptiva ® 2005 Tous droits réservés.