

LE SYSTÈME DESTRUCTEUR DE DIABÈTE DE TYPE II



Francis Perberg

Droits d'auteur © DiabetesDestroyer.com en vertu de la Loi sur les Droits d'auteur de 1976 et toutes les autres lois internationales, fédérales, étatiques et locales applicables, TOUS droits réservés. Aucune section de ce contenu ne peut en aucun cas être copiée, ou modifiée sous quelque forme que ce soit, vendue ou utilisée de toute autre manière que ce qui est décrit dans ce Programme, sans l'autorisation expresse de l'auteur.

RESPONSABILITÉ ET CONDITIONS D'UTILISATION L'auteur et l'éditeur (DiabetesDestroyer.com) ne font aucune déclaration ni n'offrent aucune garantie quant à l'exactitude, l'applicabilité, la conformité ou l'exhaustivité des contenus de ce Programme. Les informations contenues dans le Programme Destructeur de Diabète de Type II sont strictement à des fins éducatives. Par conséquent, si vous souhaitez appliquer des idées contenues dans ce Programme, vous assumez l'entière responsabilité de vos actes. L'auteur et l'éditeur déclinent toute garantie (expresse ou implicite), qualité marchande ou adéquation à toute fin particulière. L'auteur et l'éditeur ne peuvent en aucun cas être tenus responsables envers toute partie pour dommages directs, indirects, punitifs, spéciaux, fortuits ou autres dommages consécutifs tous dommages directs, indirects découlant directement ou indirectement de toute utilisation de ce matériel, qui est fourni "tel quel", et sans garantie. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas la performance, l'efficacité ou l'applicabilité de tout site répertorié ou lié à ce programme. Tous les liens sont uniquement à titre d'information et ne sont pas garantis pour le contenu, l'exactitude ou toute autre fin implicite ou explicite.

TABLE DES MATIÈRES

Bonjour Et Bienvenue Au Programme Destructeur De Diabète De Type II !	04
Prologue Sur Le Diabète De Type 2.....	11
Étape 1 : Purge Super Boissons De 10 Jours Destructrice De Diabète	18
Les Super Boissons Destructrices De Diabète Sont Une Combinaison Puissante :.....	20
Étape 2 : La Stratégie D'alimentation Destructrice De Diabète De 8 Semaines.....	44
Les Règles Du Plan D'alimentation Destructeur De Diabète	47
Règle Numéro 1 : Tenez Un Journal Des Repas	56
Règle Numéro 2 : Mangez Intelligemment À L'extérieur	57
Règle Numéro 3 : Abusez De L'assaisonnement	58
Règle Numéro 4 : Anticipez Les Envies Avec Votre Régime Et Programme D'exercice	60
Règle Numéro 5 : Horaire D'exercice Réaliste.....	61
Règle Numéro 6 : Trouvez Des Activités Physiques Que Vous Appréciez "Dans Le Moment Présent". L'exercice Ne Doit Pas Être Une Torture	62
Règle Numéro 7 : Temps De Tv Quotidien = Temps Consacré À L'exercice	63
Le Destructeur De Diabète Dénonce : Les Produits Alimentaires Faussement Diététiques (Méfiez-Vous !).....	64
Liste Des Douze Vilains Ingrédients Du Destructeur De Diabète - Gardez Vos Distances !.....	74
Liste Des Mauvais Aliments Pour Diabétiques De Type 2 : Protéines	75
En Résumé : Un Corps Sans Diabète Et Sain (Il Vous Appartient !)	79

Mot de bienvenue de Francis Perberg :

Bonjour et bienvenue au Programme Destructeur de Diabète de Type II !

Pour commencer, je souhaite vous féliciter d'avoir pris la décision importante d'améliorer votre santé.

Vous êtes sur le point de débiter un voyage qui va faire reculer votre maladie afin que vous puissiez profiter de votre vie au maximum. (Sans mentionner le fait que vous cesserez de faire partie des "vaches à lait" des grandes sociétés pharmaceutiques, en économisant une moyenne de 13.700 \$ par an.)

J'ai beaucoup travaillé pour trouver cette étude et l'organiser en étapes simples à suivre... Il dépend maintenant de vous de les suivre.

Dans ce guide, vous trouverez votre plan de repas temporaire pour dissoudre les dépôts de graisse autour de votre pancréas afin de pouvoir le relancer et supprimer votre diabète de type 2 en moins de 8 Semaines...

...et les 7 règles pour booster votre métabolisme et vous assurer que votre maladie ne refait pas surface.

Et vous pourrez trouver les stratégies d'heures des repas, le plan d'exercices contre le diabète et une foule d'autres vidéos dans les guides vidéo d'accompagnement.

Ces guides vidéos ont été conçus par mon collègue Troy Adashun (expert certifié en nutrition & entraîneur personnel certifié) et moi-même.

Étant donné qu'il adore enseigner devant les caméras, nous avons décidé de l'inclure dans les vidéos. Jetez un œil aux Vidéos d'entraînement du Destructeur de Diabète ici. Je pense que vous allez les adorer ! (je vous invite à toutes les regarder ! Je vous recommande également de garder toutes les vidéos et PDF de ce programme dans un dossier appelé « Destructeur de Diabète », afin de pouvoir y accéder rapidement.

Voici à quoi ça ressemble : (Cliquez sur l'image pour accéder aux téléchargements)

Mais tout d'abord, je souhaite prendre un moment pour parler de vous.

Rien que le fait que vous investissiez dans votre santé et votre avenir vous place au-dessus de 99% de la population. Vous n'êtes pas quelqu'un qui attend que la vie passe sans rien faire - vous identifiez ce que vous souhaitez atteindre, et vous trouvez un moyen d'y parvenir.

Et je vous en félicite !

Vous savez déjà que vous souhaitez vous débarrasser du diabète de type II pour de bon (un bon point de départ)... il est maintenant temps d'y réfléchir de manière plus spécifique.

Je vous demande de faire une liste...

Identifiez quelques éléments de votre «liste de choses à faire sans diabète ». Que ferez-vous quand vous serez libre de voyager et que vous aurez l'énergie de vous déplacer ?

Souhaitez-vous visiter des endroits en particulier ? Ou rendre visite à des amis ou proches que vous n'avez pas vus depuis longtemps ? Vous avez une destination de prédilection pour vos vacances ? Des hobbies que vous souhaitez essayer ?

Écrivez ces projets.

Ensuite, nous ajouterons quelque chose en plus à votre liste : pourquoi souhaitez-vous détruire votre diabète ?

Écrivez toutes les raisons qui vous viennent à l'esprit. Vous souhaitez être présent pour votre famille, accompagner votre fille à l'autel, ou voir vos petits-enfants grandir.

Et pensez aussi à vous. Vous voulez vous réveiller chaque matin plein d'énergie et d'espoir. Vous en avez assez de contrôler constamment votre taux de glycémie, et vous voulez vous sentir libre. Vous voulez de nouveau vous sentir jeune et en pleine forme.

Ajoutez ces raisons à votre liste.

Il y a encore une catégorie sur votre liste : pourquoi vous méritez de vous libérer du diabète. Écrivez tout ce qui vous rend formidable.

Quels sont vos plus grands accomplissements dans la vie ?

Vous avez élevé une famille ? Terminé votre éducation ? Construit une carrière ?

Que faites-vous pour faire le bien dans le monde ?

Faire des compliments et rendre service à vos amis et proches ?

Vous cédez peut-être le passage à des inconnus sur l'autoroute.

Qu'aimez-vous à votre sujet ? Votre éthique professionnelle ? Votre sens de l'humour ?
Votre sourire ?

Écrivez également ces qualités. Ces raisons prouvent que le monde a besoin de vous. Et ne me dites pas que rien ne vous vient à l'esprit. Si c'est le cas, demandez à quelqu'un qui vous aime de vous aider avec cette partie de la liste. Et ne sautez pas cette étape ! Je suis sérieux. Elle est aussi importante que votre alimentation pour supprimer votre diabète.

Prenez votre liste et rangez-la dans un endroit où vous pouvez la voir.

Si vous avez une dure journée, lisez votre liste. Si vous n'avez pas le moral, lisez votre liste. Gardez fermement ces espoirs et rêves à l'esprit et ne laissez rien vous les enlever.

J'ai accompli ma mission, quelle est la vôtre ?

Comment allez-vous faire en sorte que rien ne vous enlève ces rêves ? (et surtout pas le diabète ou autre maladie !)

J'ai beaucoup travaillé pour réunir cette recherche et concevoir ces plans de repas, et c'est à votre tour de les mettre en pratique.

De nombreuses personnes souffrant de diabète de type 2 ont rencontré des difficultés à ce sujet dans le passé (bien sûr, elles n'ont jamais testé les repas et jus de ce programme, mais la question n'est pas là). Si vous avez déjà eu du mal à vous tenir à vos objectifs, demandez-vous pourquoi.

STOP ! Je ne vous demande pas de vous "demander quel est votre problème". Car vous n'avez aucun problème (c'est le moment de consulter votre liste si vous en avez besoin). Il ne s'agit pas d'un problème de maîtrise de soi. Il s'agit d'un problème d'environnement.

Votre environnement comprend l'endroit où vous vous trouvez et les personnes qui vous entourent.

Nul besoin de fréquenter constamment des entraîneurs personnels dans des magasins diététiques – ce n'est pas ce que je veux dire.

J'attends de vous que vous passiez du temps avec des personnes positives et optimistes. Des personnes qui sourient constamment et ont toujours des propos agréables. Des personnes qui comprennent vos objectifs et partagent votre enthousiasme.

Pensez à quelqu'un comme ça. Il s'agit peut-être plus d'une connaissance que d'un ami. Il s'agit peut-être de votre femme. Dans tous les cas, faites en sorte de passer plus de temps avec eux. Cette attitude optimiste vous aidera à croire en vos rêves.

Et assurez-vous de passer du temps dans des endroits que vous aimez. Vous aimez la nature ? Votre santé ne vous permettra peut-être pas encore d'aller vous promener, mais vous pouvez pique-niquer au parc.

Vous aimez passer une soirée en ville dans un bon restaurant ? Eh bien, ceci fait partie de votre programme personnel Destructeur de Diabète de Type 2. Il est important que vous fréquentiez les endroits que vous aimez.

Ici encore, il s'agit de prendre soin de vous pour conserver de l'espoir et de l'optimisme dans votre vie.

Vous pensez peut-être que ceci n'a rien à faire dans un guide de santé, mais votre santé mentale et émotionnelle est directement reliée à votre santé physique. Faites ce qui vous rend heureux, et vous trouverez vos objectifs santé beaucoup plus faciles à atteindre.

Et si vous n'y parvenez pas ?

Vous pensez peut-être que vous risquez de faire un écart et ne pas vous tenir au plan de repas (de nouveau, la plupart des gens adorent ces recettes délicieuses et saines, mais au cas-où vous doutiez encore)

Vous voulez savoir ce que je dis quand quelqu'un vient me voir et m'avoue qu'il a eu une mauvaise journée et ne s'est pas tenu à ses objectifs ?

Voilà ce que je lui réponds : "Et alors ?"

Sérieusement, et alors ? Vous avez commis une erreur. Tout le monde en commet. Cela m'est arrivé à deux reprises la première fois que j'ai entrepris le programme.

La solution, c'est de consulter votre liste, de vous rappeler vos objectifs et pourquoi vous les méritez, puis de continuer.

N'y pensez pas comme une mauvaise journée qui gâche votre semaine. Pensez-y comme une semaine de six jours fantastiques.

Et le plus important : retombez sur vos pieds et continuez à avancer.

Votre nouvelle vie débute aujourd'hui...

Comment le sais-je ? Parce que le guide que vous êtes en train de lire a déjà aidé plus de 40.000 personnes à enrayer leur diabète de type 2 et à reprendre le contrôle de leur vie.

À mesure que vous avancez, gardez à l'esprit ce que je viens d'expliquer. Prenez soin de vous, faites ce qui vous rend heureux et continuez à avancer un pas après l'autre.

Vous en êtes capable.

À présent, laissez-moi vous expliquer rapidement...

Comment utiliser ce guide :

Tout d'abord, feuilletez-le pour vous faire une idée globale de son contenu. Lisez le prologue sur le diabète de type 2 (c'est important). J'ai rédigé ce chapitre pour vous fournir une idée globale des causes du diabète et des dommages potentiels pour votre corps. Vous comprendrez exactement pourquoi vous avez pris la bonne décision d'enrayer le diabète pour de bon grâce au Programme Destructeur de Diabète.

Ensuite, vous débuterez avec la Purge Super Boissons de 10 Jours, puis vous passerez à la Stratégie d'Alimentation de 8 Semaines. Ensemble, ces programmes constituent le Plan de Repas Temporaire pour relancer le pancréas.

Assurez-vous de consulter votre médecin avant de commencer.



Remarque : Rappelez-vous des guides vidéo, ils font aussi partie du programme.

Lisez les 7 Règles du Destructeur de Diabète à **Respecter. Commencez à les appliquer pendant le Plan de Repas Temporaire.** De nombreuses personnes trouvent plus facile d'ajouter une règle à la fois. Par exemple, la première semaine, elles commencent à tenir un journal des repas (Règle Numéro 1) puis la semaine suivante, elles utilisent des épices pour rendre leurs repas plus intéressants.

Assurez-vous de vous tenir à ces règles, même après avoir terminé le Plan de Repas Temporaire.

(J'aime appliquer le principe du 80/20 à ce type d'habitudes saines.

Si vous les suivez 80% du temps, c'est suffisant pour que vous soyez heureux / heureuse et en bonne santé. C'est-à-dire que 20% du temps, vous pouvez vous relâcher un peu. Par exemple, avec la Règle 7 : **Temps de TV quotidien = Exercice, du moment que le temps de TV correspond au temps d'exercice 80% du temps, vous constaterez d'incroyables bienfaits pour la santé et vous disposerez de nombreux jours pour vous relâcher et vous détendre.)**

Par la suite, j'ai également préparé un puissant chapitre qui vous ouvrira les yeux sur la tromperie de l'industrie alimentaire. Il s'intitule : Le Destructeur de Diabète DÉNONCE : **Les Produits Alimentaires Faussement Diététiques (MÉFIEZ-VOUS !)**

Indication : L'industrie alimentaire nous empoisonne avec des aliments hautement transformés, vidés de leurs nutriments et dangereux pour la santé. Pire encore, leurs étiquettes prétendent que ces aliments sont nutritifs et bons pour la santé.

Ne vous laissez pas avoir par ces mensonges, lisez ce chapitre (imprimez-le et suivez mes recommandations), et votre santé ne s'en portera que mieux.

Ensuite, téléchargez et regardez les entraînement du Destructeur de Diabète et commencez à appliquer ces principes à vos habitudes alimentaires. Introduisez-les dans le Plan de Repas Temporaire dès que vous le pouvez, mais il est plus important que vous les utilisiez par la suite. Ces astuces vous aideront à apprécier les aliments que vous aimez en évitant les pics de glycémie dans le sang.

(Et souvenez-vous de la règle 80/20.)

Enfin, même quand vous aurez réussi à enrayer votre diabète de type 2 et que vous vous serez débarrassé(e) de vos médicaments, je veux que vous vous souveniez que...

Vous devez toujours prendre soin de vous !

Suivre les 7 Règles et respecter les Stratégies des Heures des Repas vous aideront à empêcher le diabète de revenir, mais vous devez également vivre de façon intelligente. Restez actif / active et mangez sain... 80% du temps. Ainsi, vous prendrez non seulement soin de votre corps, mais vous profiterez également des choses que vous aimez.

Et il s'agit de la partie la plus importante : prendre du plaisir !

Gardez à l'esprit ce dont nous avons parlé au début de ce guide. Revenez-y régulièrement si besoin. Habituellement, lorsque l'on néglige sa santé, c'est que l'on passe par une période difficile au niveau mental ou émotionnel. Conservez donc cette liste en vue.

Souvenez-vous, la clé du succès est...

- D'être dans les endroits que vous aimez...
- De faire les choses que vous aimez...
- Avec les gens que vous aimez.

C'est comme ça que vous resterez en bonne santé et heureux / heureuse, et que vous supprimerez votre diabète de type 2 pour toujours.

Lisez maintenant le reste du guide, puis débutez votre nouvelle vie.

À la santé et la guérison,

Francis Perberg

Créateur du Destructeur de Diabète

Prologue sur le diabète de type 2

Le diabète de type 2 est devenu une épidémie majeure dans une grande partie du monde - mais de nombreuses personnes ignorent encore ce qui cause le diabète de type 2, et surtout comment il peut être évité.

Avant de nous plonger dans la façon de détruire le diabète de type 2 dans son évolution, nous allons d'abord analyser comment ce dernier s'est converti en problème au sein de votre corps.

Vous allez voir que le diabète de type 2 peut facilement être évité, et que même si votre taux de glycémie actuel est élevé, vous pourrez facilement le rectifier avec le Programme Destructeur de Diabète.

Malheureusement, la FDA et l'industrie pharmaceutique ont semé le désordre parmi les problèmes de diabète de type 2, qui sont de plus en plus répandus dans notre société. L'industrie pharmaceutique, qui gagne des milliards de dollars grâce aux personnes souffrant de diabète de type 2 en leur vendant des médicaments hors de prix, ne se préoccupe absolument pas de votre santé à long terme, je vous le garantie.

Si tout le monde apprenait comment contrôler son taux de glycémie et rester sain(e) toute sa vie, l'industrie pharmaceutique perdrait des milliards de dollars chaque année, ce qui est mauvais pour les affaires !

Même s'il incombe à la FDA de tenir compte des problèmes de santé publique comme le diabète de type 2, elle fait également preuve de beaucoup de prudence à ce sujet car des milliards de dollars d'intérêts commerciaux sont en jeu.

Merci de lire attentivement ce qui suit, car il s'agit d'une explication ultra simple des causes de votre diabète de type 2. Si vous connaissez des personnes souffrant d'un taux de glycémie élevé, transmettez-leur ce guide car la première étape pour rectifier un problème de santé est de comprendre les causes de son développement.

Débutons cette explication en voyageant au temps de nos ancêtres. Voyez-vous, les humains sont d'incroyables machines de stockage de calories car nous devons l'être il y a 50.000 ans afin de survivre. La nourriture était rare et si nous trouvions des noix ou des baies, nous les mangions de façon compulsive et en quantités aussi élevées que possible car nous ignorions lorsque nous pourrions manger à nouveau.

Les hivers étaient froids, les étés chauds, et la nourriture n'était pas abondante.

Il y a 50.000 ans, les supermarchés n'existaient évidemment pas, et trouver des aliments décents comme des noix ou des sucreries (par exemple les bananes et les baies) était un motif de célébration.

De nos jours, vous ne pouvez pas tourner la tête sans voir des pop tarts, des sodas, des bonbons et toute sorte d'aliments malsains. La nourriture est partout mais le problème, c'est que nous avons toujours notre cerveau évolutif qui veut manger tout ce qui est en vue, et notre corps évolutif qui est une machine de stockage de combustible efficace.

Même si 50.000 ans peuvent sembler une éternité, nos hormones, instincts et cerveaux n'ont pas beaucoup évolué.

Réfléchissons à ce qui se passe lorsque nous mangeons. Vous mangez un pizza, un hamburger ou des frites et votre corps digère les macronutriments (glucides, matières grasses et protéines). Tous les éléments que vous ne pouvez pas digérer comme les fibres, l'alcool, les toxines, etc. passent directement à travers ou sont filtrés par votre foie.

Vous avez l'habitude de mesurer la nourriture que vous consommez en calories, mais votre corps fonctionne en termes de combustible. Si vous mangez plus de combustible que votre corps n'en a besoin, vous stockez l'excédent sous forme de graisse. Il s'agit d'une technique de survie que votre corps a développée au cours de l'évolution (souvenez-vous, il y a 50.000 ans, ces réserves de graisse pouvaient faire la différence entre la vie et la mort).

Voilà maintenant le problème auquel nous sommes pratiquement tous confrontés dans la société occidentale. Les glucides souffrent d'une mauvaise réputation avec le diabète de type 2 mais avec modération, ils ne sont pas problématiques. Le problème est que le régime alimentaire moyen ne consomme pas les glucides avec modération, et c'est là le PRINCIPAL problème : nous consommons le mauvais type de glucides !

Chaque type de glucides que vous mangez est converti en sucre simple connu comme le glucose, que votre corps utilise comme combustible. Que vous consommiez du pain, des céréales, du riz, des pâtes, des bonbons, des pizzas ou juste du sucre, votre corps convertit tout cela en glucose.

Le glucose doit être considéré comme un combustible dont votre corps a absolument besoin, mais qui est extrêmement nocif pour votre système en grandes quantités.

Étant donné que les glucides que vous mangez se transforment en glucose et que le glucose est un combustible, le corps a évolué et a trouvé une façon de l'évacuer du flux sanguin pour le stocker dans vos cellules. Votre corps utilisera le foie et les muscles pour stocker l'excès de glucose sous forme de glycogène.

C'est pour cela que les glucides sont aussi importants pour les athlètes, tant au niveau de l'endurance que de la force. Vos muscles ont besoin de ce glucose pour fonctionner efficacement, et si vous êtes actif / active, vous brûlerez beaucoup de glucose.

Voilà pourquoi il est vital de mener une vie active et de faire fréquemment du sport si vous souffrez de diabète de type 2, tout en vous efforçant en premier lieu d'éviter un taux de glycémie élevé dans le sang.

Pensez au glucose comme à un "combustible vital", étant donné qu'il est utilisé par vos muscles en plein effort et même votre cerveau lorsque vous réfléchissez profondément et essayez de résoudre un problème.

Maintenant, les cellules spécialisées de votre pancréas détecteront l'abondance de glucose dans votre flux sanguin après un repas chargé en glucides et sécrèteront une hormone appelée insuline.

La libération d'insuline est une fonction vitale de votre corps. L'insuline permet au glucose, aux matières grasses et aux acides aminés de pénétrer dans les cellules des muscles et du foie afin d'être utilisés comme "combustible vital", comme nous venons de le voir.

Jusqu'ici, tout va bien, mais une fois que ces cellules sont pleines, le reste du glucose se transforme en graisse. Si une personne est très inactive, les cellules se rempliront très facilement. Si vous faites du sport et que vous restez actif / active, ces cellules auront plus de place pour se remplir de glycogène car votre corps en a besoin.

Pour faire simple : l'excédent de glucose que nous ne brûlons pas se transforme en PURE GRAISSE CORPORELLE.

Revenons brièvement à l'insuline. L'insuline est l'une des premières hormones à avoir évolué dans le corps humain et tous les membres du Règne Animal sécrètent de l'insuline pour stocker les excédents de nutriments, ce qui doit être considéré à nouveau comme une technique de survie si nous traversons de longues périodes de famine.

Souvenez-vous que votre corps a évolué en partant d'une période où la nourriture était rare et parfois impossible à trouver. Il s'agit d'une technique de survie que vous avez développée au cours de l'évolution pour devenir une machine de stockage incroyablement efficace.

Il est important de souligner que c'est le sucre / glucose qui est stocké comme graisse, et non la véritable graisse comme les noix, les graines et les huiles.

Pensons maintenant au type de nourriture que nous mangions il y a 10.000 ans. Nos ancêtres avaient un accès très limité au sucre et aux glucides, en opposition complète avec le monde actuel.

En vous promenant dans les allées de votre supermarché habituel, vous verrez une multitude de glucides, et pas n'importe quels glucides : des mauvais glucides qui font monter votre taux de glycémie et d'insuline !

Nos ancêtres avaient accès à quelques fruits, racines et à du gibier, mais la plupart des glucides auxquels ils avaient accès en quantités limitées étaient riches en fibre et n'avaient pas le même effet sur le taux de sucre dans le sang que manger du pain blanc ou une pop tart.

De nombreux éminents paléanthropologues affirment que nos ancêtres consommaient une moyenne de 100 grammes de glucides par jour voire moins ! Une personne de la société occidentale consomme en moyenne entre 350 et 600 grammes de glucides par jour. Nous ne consommons pas uniquement beaucoup plus de glucides, mais les glucides que nous ingérons sont des aliments vides et transformés (ce qui me met vraiment en colère, c'est que l'on nous trompe pour que nous mangions cette malbouffe !)

Nous ne mangeons même plus de sucre naturel ! La plupart du sucre que nous consommons est transformé, comme l'amidon de maïs et le sirop de maïs à teneur élevée en fructose.

Réfléchissons donc à cela de façon logique. Nous avons évolué depuis nos ancêtres, qui consommaient seulement 100 grammes de glucides par jour voire moins, et les glucides qu'ils consommaient avaient très peu d'impact sur leur taux de glycémie dans le sang car ils étaient naturels et riches en fibre.

Nous consommons presque 4 fois plus de glucides et beaucoup de fibres, ce qui veut dire que notre taux de glycémie dans le sang augmente brutalement et que nous causons des ravages sur notre sensibilité à l'insuline pendant de nombreuses années, ce qui rend notre corps résistant à l'insuline, cause du diabète de type 2.

De plus, nous vivons dans un environnement très sûr et non menaçant. Si vous êtes en train de lire ce guide, il est très probable que vous n'ayez pas à chasser pour votre survie et que vous puissiez vous détendre immédiatement en appuyant sur votre télécommande. Vous êtes probablement bien moins actif / active que vous ne l'auriez été il y a 10.000 ans en raison du mode de vie confortable de la société occidentale.

Il est important de souligner qu'il y avait si peu de glucose et de glucides disponibles que nous avons créé 4 façons de produire plus de glucose, et 1 seule façon de nous débarrasser des glucides que nous consommons.

C'est pour cela que de nos jours, lorsque vous ingérez trop de glucides, votre pancréas sécrète de l'insuline en répondant aux ordres de l'ADN de vos ancêtres. Une fois que les cellules du foie et des muscles sont remplies de glycogène et ont suffisamment de "combustible vital", ces cellules deviennent résistantes à l'insuline.

Les récepteurs d'insuline à la surface de vos cellules commencent à diminuer en nombre et en efficacité globale. Étant donné que le glucose ne peut pas être stocké par les muscles ou le foie qui sont déjà pleins, il reste dans votre flux sanguin. C'est là l'origine du problème ! Vous avez maintenant un excédent de glucose dans votre flux sanguin. Le pancréas sent qu'il y a trop de glucose



dans le sang et sécrète encore plus d'insuline, ce qui rend les récepteurs d'insuline de la surface de ces cellules encore plus résistants ! Pourquoi un tel phénomène ? Souvenez-vous que l'excédent d'insuline est toxique et rendra vos cellules résistantes à l'insuline.

Après tous ces dommages à votre taux de glycémie dans le sang et sensibilité à l'insuline, l'insuline rejette l'excédent de glucose dans vos cellules de graisse où il stocké sous forme graisse corporelle nocive et disgracieuse.

Un taux de glycémie élevé et le diabète de type 2 se produisent petit à petit au fil du temps, alors que nous répétons constamment ce processus (ce qui crée un cercle très vicieux qui aggrave le diabète de type 2 avec le temps). Nous poursuivons une alimentation riche en glucides et sucres simples et nous faisons moins de sport, ce

qui augmente notre résistance à l'insuline et cause des problèmes plus importants.

À ce stade, la seule chose que vous pouvez faire pour stopper le diabète de type 2 dans son évolution est d'adopter des mesures drastiques pour réduire vos apports en "mauvais glucides" et une nouvelle façon de manger (dans le cadre d'un nouveau mode de vie), et augmenter votre niveau global d'activité physique. Si vous ne faites rien pour lutter contre ce problème, il ne fera qu'empirer et l'industrie pharmaceutique ne vous aidera pas, elle ne fera que l'aggraver.

Plongeons-nous maintenant dans la spirale infernale qui se produit dans votre corps lorsque vous êtes à ce stade.

Étape 1 : Vos taux de glycémie dans le sang resteront automatiquement élevés pendant de longues périodes car le glucose ne peut pas accéder aux cellules des muscles et du foie. Imaginez ce glucose nageant dans votre flux sanguin comme du cambouis qui bouche vos artères, détruit vos cellules et provoque encore plus d'inflammation dans tout votre corps. Cet excédent de glucose contribuera également à l'augmentation des triglycérides, ce qui augmente le risque de maladies cardiaques.

Étape 2 : Plus vous consommez de "mauvais glucides", plus vous en stockez sous forme de graisse corporelle. En outre, les cellules des muscles obtiennent moins de glycogène car elles sont devenues plus résistantes.

Toute cette insuline libérée dans votre flux sanguin inhibe un enzyme brûleur de graisse connu comme la lipase et vous ne pouvez même plus brûler la graisse corporelle facilement, ce qui vous conduit à stocker de plus en plus de graisse dans votre corps. Cet excédent de graisse corporelle va faire baisser vos niveaux d'énergie et vous causera une léthargie qui rendra difficile l'exercice et la perte de poids.

Étape 3 : Vos niveaux d'insuline resteront élevés sur des périodes encore plus longues. Votre pancréas est très intelligent et pensera que si une petite quantité d'insuline ne fonctionne pas, il devra en sécréter en plus grande quantité. L'insuline est très nocive pour votre corps en quantités élevées et se convertit en un véritable fléau dans vos artères. C'est pourquoi les diabétiques de type 2 souffrent de maladies cardiaques à un taux alarmant.

Étape 4 : La résistance à l'insuline empêchera le glycogène de pénétrer dans les cellules musculaires, et il vous sera de plus en plus difficile de développer votre masse musculaire. En outre, vous commencerez à perdre de la masse musculaire, ce qui aura un effet négatif sur votre métabolisme et facilitera encore plus le

Débutons dès maintenant le Programme Destructeur de Diabète ! Dans cette section, vous découvrirez la révolutionnaire Purge Super Boissons de 10 Jours.

Après la Purge Super Boissons de 10 Jours, vous suivrez le régime Destructeur de Diabète de 8 Semaines. Commençons sans attendre !

Étape 1 : Purge Super Boissons de 10 Jours Destructrice de Diabète

Au cours des 10 prochains jours, vous allez savourer de délicieuses Super Boissons pour diabétiques conçues pour suralimenter votre sensibilité à l'insuline et faciliter votre perte de poids.

Ces recettes de Super Boissons aideront aussi votre corps à booster ses propres antioxydants naturels (vous en saurez plus au sujet de ce puissant secret sur le diabète dans quelques instants), accélérer la perte de poids, augmenter les niveaux d'énergie et améliorer le métabolisme global.

Elles constituent la base de la Destruction de votre Diabète au cours des 8 prochaines semaines, et vous fourniront d'incroyables résultats en seulement 10 jours. Ces Super Boissons Destructrices de Diabète sont conçues pour vous apporter un maximum de résultats en un minimum de temps et un nouvel élan pour passer au Plan d'Alimentation Destructeur de Diabète.

En plus d'améliorer rapidement votre sensibilité à l'insuline et de baisser vos taux de glycémie dans le sang, analysons plus en détail comment ces Super Boissons vous aident à établir les bases pour d'incroyables résultats.

1 – Perte de Poids : le surpoids est un facteur de risque pour le diabète de type 2.

Celles et ceux qui perdent du poids grâce à un régime et de l'exercice sont souvent capables d'enrayer et de gérer efficacement leur diabète.

Ces Super Boissons constituent une puissante stratégie de perte de poids qui booste votre apport en fruits et légumes, remplit votre corps de fibres et contient des ingrédients stimulateurs de sensibilité à l'insuline qui visent à améliorer votre métabolisme du glucose.

Ces Super Boissons pour diabétiques contiennent aussi de puissants ingrédients qui stimulent le métabolisme en aidant votre corps à brûler plus de calories au cours d'une journée.

2 – Énergie pour faire de l'exercice : l'exercice est une autre méthode connue pour réduire les symptômes et la gravité du diabète. La grande majorité des personnes consommant ces Super Boissons pour diabétiques que j'ai interrogées affirment avoir plus d'énergie et faire de l'exercice plus régulièrement.

Ces Super Boissons ne sont pas uniquement la solution idéale pour votre diabète de type 2, mais doivent également être considérées comme des aliments de remise en forme !

Vous remarquerez une augmentation drastique de vos niveaux globaux d'énergie à partir du quatrième jour, à mesure que votre corps produit de plus en plus d'antioxydants grâce à la consommation quotidienne d'antioxydants de phase 2, et que vous réduisez l'inflammation globale grâce à la consommation quotidienne de Super Boissons.

3 - Une alimentation globale plus équilibrée : nous souhaitons que vous commenciez du bon pied avec le Programme Destructeur de Diabète. Ces Super Boissons sont une étape sur le chemin d'une meilleure alimentation et d'un nouveau mode de vie qui changera votre vie en tant que diabétique de type 2.

La grande majorité des personnes que j'ai interrogées au sujet du Programme Destructeur de Diabète reconnaissent avoir consommé beaucoup moins d'aliments transformés après la Purge Super Boissons.

Ces Super Boissons Destructrices de Diabète sont non seulement conçues pour améliorer votre taux de glycémie dans le sang et pour stopper l'évolution du diabète, mais également pour réduire l'inflammation globale du corps et restaurer son état alcalin, qui conduit à la guérison naturelle.

Ces Super Boissons Destructrices de Diabète sont une puissante combinaison d'antioxydants de phase 2 qui aident votre corps à booster ses propres défenses naturelles antioxydantes, de fibres denses nutritives qui contribuent à votre satiété et vous procurent de nombreux apports en vitamines et minéraux, et de Super aliments contre le Diabète les plus puissants du monde.

Avant d'intégrer ces Super Boissons contre le Diabète à leur mode de vie, de nombreuses personnes avec lesquelles j'ai travaillé consommaient moins de deux portions de fruits et légumes par jour ! (un problème qui doit urgemment être traité)

L'implémentation de certaines de ces Super Boissons au quotidien est l'une des principales mesures que vous pouvez prendre pour améliorer votre santé.

Alors, que contiennent ces Super Boissons et en quoi sont-elles différentes des "Boissons Vertes", "Smoothies" et "Jus ?"

Les Super Boissons Destructrices de Diabète sont une combinaison puissante :

1. D'antioxydants de phase 2

Vous avez tous entendu parler de la mode des antioxydants, mais que vous le croyez ou non, tous les antioxydants ne sont PAS identiques. Il existe des antioxydants spéciaux appelés "antioxydants de phase 2" qui présentent des bienfaits puissants pour tous les diabétiques de type 2. Contrairement à la plupart des antioxydants, les antioxydants de phase 2 aident votre corps à augmenter la production de sa propre armée d'antioxydants. Ceci leur permet d'agir au niveau cellulaire, là où ils sont le plus utiles.

Ce concept révolutionnaire a été découvert par des chercheurs de John Hopkins en 2002, et ces antioxydants de phase 2 opèrent en activant ce qui s'appelle la "voie Nrf2."

Afin de vous l'expliquer sans vous ennuyer avec du jargon scientifique ou médical, pensez au stress oxydant comme des millions de petits incendies à l'intérieur des cellules de votre corps, responsables de l'inflammation chronique à l'origine de toute sorte de maladies chroniques communes de nos jours.

L'effet des antioxydants de phase 2 est similaire à un signal automatique qui envoie des millions d'extincteurs dans chaque salle d'incendie (soit chaque cellule de votre corps).

Au lieu d'avoir une brigade de pompiers arrosant les parois extérieures et par la fenêtre, éliminer ce stress oxydant est vital à mesure que vous détruisez le diabète dans son évolution et améliorez en même temps votre santé globale.

2. De super aliments pour diabétiques les plus puissants du monde

Nous avons ratissé chaque rapport d'alimentation des principales associations de diabétiques du monde et mis au point une liste des meilleurs super aliments pour diabétiques de la planète, soit ceux qui sont le plus nutritifs et qui ont l'effet le plus positif sur vos taux de glycémie dans le sang. Nous avons trouvé un moyen pour faciliter leur intégration dans votre alimentation car après tout, manger du chou frisé cru n'est pas vraiment agréable !

3. D'ingrédients détoxifiants naturels

L'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour détruire votre diabète est de réduire l'inflammation de votre corps, ce qui est directement relié à une guérison rapide et une santé optimale.

Ces Super Boissons contiennent les ingrédients les plus puissants et détoxifiants de la planète. Vous remarquerez une grande différence dans vos niveaux d'énergie vers la fin de la Purge Super Boissons Destructrice de Diabète.

4. De super épices pour diabétiques

Ces recettes de Super Boissons pour diabétiques contiennent également de puissantes épices conçues pour augmenter votre sensibilité à l'insuline et votre métabolisme. C'est pour cette raison que de nombreuses recettes comprennent des super épices comme la cannelle, le curcuma et bien d'autres. Même si vous n'aimez pas trop ces épices seules, la délicieuse saveur des Super Boissons pour diabétiques en masquera le goût. Nous avons fait en sorte que ces recettes soient délicieuses et faciles à apprécier !

5. De puissants stimulateurs de métabolisme

La perte de poids est un facteur essentiel pour détruire le diabète et améliorer votre santé globale. Finie l'époque où vous preniez de dangereux brûleurs de graisse pour rapidement perdre du poids. Ces Super Boissons sont nutritives et représentent une manière délicieuse de perdre ces kilos indésirables sans effort. Dans ces recettes, nous avons inclus certains des brûleurs de graisse les plus puissants du monde, à l'instar de la poudre de thé vert matcha !

6. D'ingrédients spéciaux conçus pour augmenter vos niveaux d'énergie avec un faible apport en calories

Personne ne veut se sentir léthargique lors d'une Purge Super Boissons pour Diabétiques, c'est pour cela que nous avons inclus des ingrédients spéciaux conçus pour augmenter vos niveaux d'énergie tout en ayant un faible apport en calories. Vous pouvez évidemment booster votre énergie en mangeant une assiette de pâtes, mais vous ingérererez aussi une tonne de calories ! Ces ingrédients spéciaux sont riches en énergie et pauvres en calories.

7. De glucides nutritifs et riches en fibre pour assurer votre satiété

Vous consommerez les glucides les plus sains de la planète dans ces Super Boissons Destructrices de Diabète. Le Programme Destructeur de Diabète n'est en aucun cas un régime faible en glucides, et vous constaterez rapidement les bienfaits des glucides les plus délicieux et nutritifs du monde.

8. De matières grasses saines, délicieuses et adaptées aux diabétiques

Même si nous essayons de limiter la teneur en graisse dans le cadre du Programme Destructeur de Diabète, vous consommerez tout de même des matières grasses

délicieuses et saines en petites quantités dans ces Super Boissons, par exemple l'huile de coco ou le succulent beurre d'amande.

9. De super aliments "secrets" pour encore plus de goût et de nutrition

Nous n'avons pas l'intention de torturer vos papilles mais plutôt de les récompenser d'aller dans la bonne direction. C'est pourquoi nous avons intégré certains super aliments secrets pour un maximum de saveur et de goût sucré. Par exemple, certaines des recettes comprennent de la délicieuse poudre de lucuma, l'un des meilleurs édulcorants naturels au monde pour les diabétiques de type 2 en raison de sa faible teneur en glycémie.

Avons-nous déjà dit qu'ils sont absolument délicieux ? Ces smoothies ont été conçus pour vous aider à activer votre perte de poids, améliorer votre sensibilité à l'insuline, et de manière générale, vous aider à vous sentir incroyablement bien à mesure que vous faites un grand bond en avant pour améliorer votre santé avec le Programme Destructeur de Diabète.

Pourquoi utilisons-nous ces ingrédients dans les Super Boissons Destructrices de Diabète ?

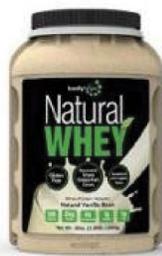
Vous serez peut-être surpris(e) de découvrir que certains de ces ingrédients ne sont pas habituels dans un régime pour diabétiques. C'est pour cela que nous avons inclus certains ingrédients que vous ne considérez peut-être pas comme "adaptés aux diabétiques."

1. Protéines de lactosérum :

Bodylogix Natural Whey Protein Nutrition Shake, Natural Vanilla Bean, 1.85 Pound

from Bodylogix

★★★★★ - 139 customer reviews | 12 answered questions



Vous pouvez également ajouter des sources végétaliennes de protéines de type Sun Warrior, chanvre ou riz, mais la recherche indique que les protéines de lactosérum sont très bénéfiques pour les diabétiques de type 2. Afin de rendre ces recettes délicieuses, nutritives et riches en acides aminés, nous avons inclus des protéines de lactosérum à la vanille.

De tous les types de protéines que nous ingérons régulièrement à l'instar du poulet, du poisson, du bœuf, de la dinde, des haricots, des œufs, etc., les protéines de lactosérum sont les mieux absorbées par le corps. Les protéines de lactosérum contiennent des acides aminés à chaîne ramifiée qui vous aident à développer et maintenir la masse musculaire et ont un effet positif sur votre métabolisme.

En vieillissant, vos muscles commencent à se détériorer et vous PERDEZ de la masse musculaire maigre. Cela ne vous inquiète peut-être pas, mais ce phénomène a un effet très négatif sur votre métabolisme et sur vos objectifs globaux de perte de poids.

Plus vous avez de masse musculaire maigre, plus votre métabolisme de base est rapide, ce qui correspond à la quantité de calories que vous brûlez quotidiennement.

Le principal acide aminé des protéines de lactosérum est la leucine, qui contribue à prévenir la perte de masse musculaire associée à l'âge.

Les protéines de lactosérum sont également digérées plus lentement que les glucides, ce qui aide à contrôler l'appétit. Une étude publiée dans le journal de la Nutrition et du Métabolisme de 2008 démontre que les sujets ayant bu deux boissons contenant 10 grammes de protéines de lactosérum par jour ont perdu plus de graisse corporelle en 12 semaines que les sujets qui n'en ont pas bu, mais ont suivi le même régime.

Vous vous demandez sans doute ce qu'il en est du diabète de type 2 ? Une étude populaire publiée dans Diabetes Care en 2009 démontre que les protéines de lactosérum contribuent à réduire les niveaux de glucose dans le sang en ralentissant la digestion et en augmentant la sensibilité à l'insuline.

Assurez-vous de choisir des protéines de lactosérum pures sans AUCUN édulcorants artificiels, qui pourraient avoir un effet négatif sur vos niveaux de glucose dans le sang et sur votre santé en général.

99 pour cent des protéines de lactosérum du marché comprennent des sucres ou édulcorants artificiels ajoutés. Les protéines de lactosérum de meilleure qualité proviennent de vaches nourries à l'herbe et ne contiennent pas d'ingrédients artificiels. Nous vous recommandons Natural Whey, qui est également très économique.

2. Huile de coco liquide



Une puissante étude sur le diabète a révélé que la restriction des sucres et glucides raffinés et de l'alcool, et l'augmentation de graisses saturées saines (comme l'huile de coco liquide), pouvaient enrayer le diabète de type 2. L'huile de coco liquide est une super matière grasse pour le diabète de type 2 et doit constituer l'une des principales sources de matières grasses de votre alimentation si votre objectif est d'enrayer le diabète de type 2.

Remplacer les graisses polyinsaturées de plus longue chaîne comme l'huile de maïs ou de soja par la super matière grasse pour diabétique que l'on trouve dans l'huile de coco vous permettra de réduire vos envies de glucides raffinés, qui contribuent à la résistance à l'insuline. La capacité de l'huile de coco à contrôler la faim et les envies est bien documentée. Les acides gras de chaîne moyenne de l'huile de coco alimentent la thermogénèse et conduisent à l'augmentation du rythme métabolique, ce qui accélère la perte de poids, un élément non négligeable pour les diabétiques de type 2 !

De plus, des études de population dans des sociétés qui utilisent les graisses saturées de l'huile de coco comme principale source de calories grasses démontrent que le diabète y est très rare ! Une étude intéressante menée en Inde en 1998 a démontré que lorsque les indiens ont abandonné les matières grasses traditionnelles comme l'huile de coco pour commencer à consommer des matières grasses populaires en Occident comme l'huile de tournesol, de carthame, végétale ou de canola ainsi que la margarine et autres graisses trans, le taux de diabète a augmenté de manière alarmante.

3. Eau de coco

C2O Pure Coconut Water, 17.5 Ounce (Pack of 12) from C2O
★★★★☆ 638 customer reviews | 13 answered questions



L'eau de coco est considérée comme un excellent reconstituant en électrolytes car elle contient 5 des électrolytes de votre corps que vous perdez en transpirant.

L'eau de coco a également une teneur très élevée en magnésium, l'un des électrolytes essentiels dont manquent la plupart des diabétiques de type 2. Malgré son goût sucré, l'eau de coco est idéale pour les diabétiques de type 2, ce qui explique pourquoi vous la trouverez dans certaines des Super Boissons pour diabétiques.

Ne confondez pas l'eau de coco et la pulpe de coco, qui contient beaucoup de sucre et de graisses et n'est pas adaptée aux diabétiques.

L'eau de coco verte est entièrement sûre et contient des nutriments importants comme le sodium, le potassium, le calcium, le zinc, le phosphore et le manganèse.

L'eau de coco est adaptée aux diabétiques de type 2 car elle contient de puissantes propriétés nutritionnelles qui contribuent à contrôler les niveaux des taux de glycémie dans le sang. Il s'agit d'un aliment naturellement alcalin, qui contribue à réduire l'inflammation et les douleurs chroniques du corps. Même si elle contient des sucres naturels, l'eau de coco a un impact glycémique beaucoup moins élevé que les jus de fruits, ce qui explique pourquoi nous l'avons incluse dans de nombreuses recettes.

4. Mélange de lait d'amande et de noix de coco sans sucre ajouté

Blue Diamond Almond Breeze - Unsweetened Vanilla - 32 oz from Blue Diamond Almonds

★★★★☆ • 11 customer reviews | 3 answered questions



Blue Diamond Almond Breeze Almond Coconut Blend Milk, Unsweetened Original, 32 Ounce (Pack of 12) from Blue Diamond Almonds

★★★★☆ • 76 customer reviews



La consommation d'un mélange de lait d'amande et de noix de coco sans sucre ajouté et à faible teneur en calories représente une amélioration considérable par rapport à n'importe quel type de lait. Même le lait écrémé est plein de sucre, et a pratiquement trois fois plus de calories que le lait d'amande et de noix de coco que nous vous recommandons d'utiliser pour ces smoothies.

Même si le lait de coco est riche en calories, de nombreux fabricants en retirent le sucre pour le convertir en une délicieuse alternative peu calorique. En voici deux que nous vous recommandons pour ces Super Boissons pour diabétiques.

Ils sont très faibles en glycémie et surtout, pauvres en calories globales, ce qui vous aidera à enrayer l'évolution du diabète tout en contrôlant votre poids

5. Poudre de lucuma



Nous n'avons pas seulement conçu ces smoothies pour détruire le diabète, mais nous souhaitons également qu'ils soient sucrés et délicieux. À l'issue d'une étude poussée de tous les meilleurs édulcorants naturels pour les diabétiques de type 2, la poudre de lucuma est apparue comme la grande gagnante en raison de son goût sucré naturel et de son faible impact sur les niveaux de glycémie dans le sang.

La poudre de lucuma est dotée d'une immense valeur nutritionnelle et de puissantes propriétés anti-inflammatoires. Elle est chargée en antioxydants qui stimuleront votre système immunitaire à mesure que vous suivez le

Programme Destructeur de Diabète, et elle est faible en glycémie.

La poudre de lucuma contient également des glucides sains qui contribuent à la stabilité du taux de glycémie dans le sang, des fibres, des vitamines B, de la niacine, du fer, du potassium, du calcium et du phosphore !

Purge Super Boissons de 10 Jours Destructrice de Diabète

Maintenant, la partie la plus amusante commence car vous allez initier votre parcours vers la destruction du diabète de type 2. Les règles des 10 premiers jours sont extrêmement faciles à suivre.

Nos Super Boissons Destructrices de Diabète sont organisées en 2 catégories différentes. Nous avons 7 Super Boissons de phase 2 différentes et 15 Super Boissons Destructrices de Diabète standards différentes.

Au cours des 10 prochains jours, vous débuterez la matinée avec l'une des

Super Boissons Destructrices de Diabète de phase 2. Elles sont conçues pour suralimenter votre santé rapidement en réduisant l'inflammation, en augmentant la sensibilité à l'insuline et en boostant les niveaux d'énergie.

Les Super Boissons de phase 2 attaquent le diabète de type 2 de plusieurs angles différents. Par exemple, la voie Nrf2 active aussi les gènes à propriétés anti-inflammatoires, ce qui explique l'efficacité des antioxydants pour réduire l'inflammation et augmenter la sensibilité à l'insuline.

Ces Super Boissons de phase 2 sont réellement la meilleure chose que vous pouvez boire en tant que diabétique de type 2, et vous en constaterez rapidement les bienfaits.

Le reste de la journée, vous pouvez consommer jusqu'à 3 autres Super Boissons Destructrices de Diabète. Nous avons inclus 15 délicieuses recettes que vous pouvez essayer.

Essayez de varier autant que possible, mais si vous préférez vraiment certaines recettes, vous pouvez les employer tous les jours.

Que manger au cours des 10 prochains jours dans le cadre de la Purge Super Boissons ?

Votre objectif est d'obtenir au moins 50 pour cent de votre apport alimentaire des Super Boissons Destructrices de Diabète. Plus vous consommerez de "Super Boissons" pendant les 10 prochains jours, moins vous consommerez de mauvais aliments et plus vous pourrez passer au programme d'Alimentation Destructeur de Diabète rapidement.

C'est pour cela que vous pouvez boire jusqu'à 4 boissons par jour. Ne vous mettez pas la pression pendant ces 10 jours, car le Programme Destructeur de Diabète ne vous obligera jamais à compter les calories. L'essentiel est de consommer de grandes quantités d'ingrédients Destructeurs de Diabète grâce à ces boissons et de charger votre corps en puissants antioxydants de phase 2.

Les règles de la "Purge Super Boissons" sont très simples. Dès que vous avez faim, buvez D'ABORD l'une des Super Boissons Destructrices de Diabète puis mangez

des aliments sains énumérés sur la liste des aliments Destructeurs de Diabète de type 2.

Choisissez des combinaisons savoureuses dans la liste d'aliments contre le diabète de type 2 ci-dessous, et souvenez-vous de prendre l'habitude de les consommer APRÈS avoir bu votre Super Boisson Destructrice de Diabète de type 2.

Ceci garantira un apport suffisant de puissants super aliments contre le diabète de type 2, et vous ne mangerez pas trop car toutes les fibres et tous les nutriments des boissons assureront votre satiété.

Profitez des aliments suivants avec modération et APRÈS votre Super Boisson Destructrice de Diabète au cours de 10 prochains jours :

Quantité illimitée de super aliments pour diabétiques

Vous pouvez consommer une quantité illimitée de ces aliments dans le cadre de la Purge Super Boissons Destructrice de Diabète. Il s'agit des aliments les plus riches en nutriments et amincissants de la planète. Même si vous essayiez de vous gaver de ces aliments, vous n'auriez plus faim après seulement quelques centaines de calories au total !

En outre, toutes ces options sont idéales pour équilibrer votre taux de glycémie dans le sang à long terme. Que vous dégustiez ces options à la vapeur, crues en salade ou en jus frais, n'hésitez pas à les consommer dès que vous en avez envie.

1. Brocoli
2. Roquette
3. Betteraves
4. Bok Choy
5. Choux de Bruxelles
6. Chou
7. Carottes
8. Chou-fleur
9. Chou vert
10. Aubergines
11. Chou frisé

12. Feuilles de moutarde
13. Oignons
14. Poivrons
15. Épinards
16. Tomates
17. Feuilles de navet
18. Cresson
19. Céleri

Liste des protéines de la Purge Super Boissons (avec modération) :

1. Saumon sauvage
2. Morue sauvage
3. Bœuf de pâturage biologique (l'objectif est un minimum de 90% pour la viande hachée, ou un steak de surlonge)
4. Œufs biologiques de poules élevées en plein air
5. Dinde hachée biologique et élevée en plein air
6. Blanc de poulet désossé et sans peau
7. Sardines
8. Viande hachée naturelle de bison ou de buffle
9. Fruits de mer comme les crevettes, coquilles Saint-Jacques, le homard, les moules ou les palourdes
10. Poudre de protéines de lactosérum

Liste des matières grasses de la Purge Super Boissons :

1. Amandes
2. Graines de sésame
3. Graines de lin
4. Graines de chanvre
5. Avocat
6. Guacamole (contenant au moins 95 pour cent d'avocat)
7. Graines de citrouilles

8. Noix
9. Huile d'olive
10. Humus
11. Noix de Cajou
12. Pistaches
13. Huile de coco

Liste de glucides de la Purge Super Boissons (en petites quantités) :

1. Haricots noirs
2. Haricots rouges
3. Quinoa
4. Patate douce

Super Boissons de phase 2 du Destructeur de Diabète

Instructions : Buvez 1 de ces boissons dès le lever

Remarque : Vous pouvez utiliser un mixeur standard pour élaborer ces boissons. Vous pouvez également ajouter de la glace pilée et / ou de l'eau pour obtenir la consistance désirée. Nous vous recommandons d'ajouter au moins ¼ de tasse de glace pilée à toutes ces recettes.

1. Le miracle de la carotte tropicale

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

4 onces de jus de carotte, 4 onces d'eau de coco, ¼ de banane surgelée, ¼ de tasse d'ananas surgelé, 2 c. à soupe de graines de chia, 2 c. à soupe de jus de citron non concentré, 1 c. à soupe de poudre de curcuma

Informations nutritionnelles :

Protéines : 9

Glucides : 55

Matières grasses : 9

Total de calories : 337

2. Smoothie tropical au curcuma

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de mélange de lait d'amande/coco à faible teneur en calories, 1/2 tasse de chou frisé émincé, ¼ de tasse de mangue surgelée, ¼ de tasse d'ananas surgelé, jus d'½ citron, 1 c. à soupe de curcuma haché, 2 c. à soupe de graines de chia

Informations nutritionnelles :

Protéines : 11

Glucides : 50

Matières grasses : 11

Total de calories : 343

3. La piña colada la plus saine du monde !

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de mélange de lait d'amande / coco à faible teneur en calories, 1 c. à soupe d'huile de coco liquide, 1 c. à soupe de poudre de thé vert matcha, ½ tasse d'ananas surgelé, ½ dose de poudre de protéine de lactosérum à la vanille, ½ c. à soupe de poudre de lucuma

Informations nutritionnelles :

Protéines : 18

Glucides : 34

Matières grasses : 14

Total de calories : 334

4. Super Boisson phase 2 aux baies et à la crème

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de lait de noix de cajou sans sucre ajouté (plus crémeux que le lait d'amande ou d'amandee / coco, ¼ de tasse de myrtilles sauvages surgelées, ¼ de tasse de fraises surgelées, 4 onces de yaourt grec allégé, 1 c. à soupe de graines de chia, 1 c. à soupe de poudre de lucuma

Informations nutritionnelles :

Protéines : 18

Glucides : 42

Matières grasses : 9

Total de calories : 321

5. La machine verte surhumaine

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de lait d'amande à la vanille sans sucre ajouté, 1 c. à soupe de poudre de thé vert matcha, 1 tasse de feuilles d'épinards, 2 branches de céleri, 1 tasse de raisins verts surgelés, 1 c. à soupe de poudre de lucuma, ½ c. à soupe de poudre de curcuma, 1 c. à soupe de graines de chanvre

Informations nutritionnelles :

Protéines : 8

Glucides : 50

Matières grasses : 7

Total de calories : 295

6. L'incroyable machine antioxydante

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de lait d'amande à la vanille sans sucre ajouté, 3 c. à soupe de baies de goji séchées, ½ tasse de myrtilles surgelées, 1 c. à soupe de poudre de thé vert matcha, 1 c. à soupe de poudre de lucuma, 1 c. à soupe d'huile de coco liquide

Informations nutritionnelles :

Protéines : 5

Glucides : 40

Matières grasses : 18

Total de calories : 342

7. Les super aliments : myrtille et avocat

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de thé vert glacé, ½ tasse de myrtilles surgelées, ½ avocat, 1 c. à soupe de graines de chanvre, 1 c. à soupe de poudre de lucuma, ½ c. à soupe de poudre de curcuma

Informations nutritionnelles :

Protéines : 8

Glucides : 30

Matières grasses : 14

Total de calories : 278

Super Boissons Destructrices de Diabète

Instructions : Savourez jusqu'à 3 de ces Super Boissons Destructrices de Diabète pendant la journée.

Remarque : Vous pouvez utiliser un mixeur standard pour élaborer ces boissons. Vous pouvez également ajouter de la glace pilée et / ou de l'eau pour obtenir la consistance désirée. Nous vous recommandons d'ajouter au moins ¼ de tasse de glace pilée à toutes ces recettes.

1. Le dynamiteur de diabète sucré à la cannelle

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de lait de noix de cajou sans sucre ajouté, 2 c. à soupe de poudre de cannelle biologique, ½ banane surgelée, 1 c. à soupe de graines de chanvre, ½ dose de poudre de protéines de lactosérum à la vanille, 1 c. à soupe de poudre de lucuma

Informations nutritionnelles :

Protéines : 20

Glucides : 30

Matières grasses : 7

Total de calories : 263

2. Le booster de santé à la tarte au citron

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de lait de noix de cajou sans sucre ajouté, 2 c. à soupe de jus de citron non concentré, ½ banane surgelée, ½ dose de poudre de protéines à la vanille, une pincée de curcuma, 1 c. à soupe de poudre de lucuma

Informations nutritionnelles :

Protéines : 18

Glucides : 30

Matières grasses : 3

Total de calories : 219

3. La super boisson à la pêche et au thé

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de lait d'amande sans sucre ajouté, 1 c. à soupe de poudre de thé vert matcha, ½ tasse de pêches surgelées, 1 c. à soupe d'huile de coco liquide, 1 c. à soupe de poudre de lucuma, 1 c. à soupe de jus de citron vert non concentré

Informations nutritionnelles :

Protéines : 3

Glucides : 30

Matières grasses : 17

Total de calories : 285

4. Super boisson à la cannelle et à la pomme

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de lait d'amande sans sucre ajouté, ½ tasse de compote de pommes biologique sans sucre ajouté, 1 c. à soupe de cannelle biologique, ½ tasse de poudre de protéines à la vanille, 1 c. à soupe de graines de chanvre

Informations nutritionnelles :

Protéines : 19

Glucides : 25

Matières grasses : 7

Total de calories : 239

5. Super boisson au beurre d'amande et à la pomme

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de lait d'amande à la vanille sans sucre ajouté, 1 c. à soupe de beurre d'amande sans sucre ajouté, ½ tasse de compote de pommes sans sucre ajouté, 2 branches de céleri, 1 c. à soupe de cannelle, ½ dose de poudre de protéines à la vanille

Informations nutritionnelles :

Protéines : 20

Glucides : 19

Matières grasses : 10

Total de calories : 246

6. Super boisson au chocolat et beurre de cacahuètes

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de lait d'amande sans sucre ajouté, 2 c. à soupe de poudre de cacao biologique, 2 c. à soupe de beurre de cacahuètes en poudre, 1 c. à soupe de graines de chia, 2 branches de céleri, ½ dose de poudre de protéines à la vanille, 1 c. à soupe de poudre de lucuma

Informations nutritionnelles :

Protéines : 24

Glucides : 28

Matières grasses : 8

Total de calories : 280

7. Fraises enrobées de chocolat

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de lait de noix de cajou sans sucre ajouté, 1 tasse de fraises surgelées, 2 c. à soupe de poudre de cacao, ½ dose de poudre de protéines à la vanille, 1 c. à soupe de baies de goji séchées

Informations nutritionnelles :

Protéines : 18

Glucides : 30

Matières grasses : 4

Total de calories : 228

8. La super boisson explosion d'agrumes

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse d'eau de coco NON concentrée, ½ pamplemousse tranché, jus d'½ citron vert, ½ tasse de framboises surgelées, 1 c. à soupe de graines de chia, 1 c. à soupe d'huile de coco liquide

Informations nutritionnelles :

Protéines : 5

Glucides : 35

Matières grasses : 18

Total de calories : 322

9. Chou frisé Colada

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de lait d'amande / coco sans sucre ajouté, 1 tasse de chou frisé émincé, 1/2 c. à soupe d'huile de coco liquide, 1/2 tasse d'ananas surgelé, 1 c. à soupe de graines de chia, 1 c. à soupe de poudre de lucuma

Informations nutritionnelles :

Protéines : 7

Glucides : 34

Matières grasses : 14

Total de calories : 290

10. Le dynamiteur chocolat oméga

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de lait d'amande sans sucre ajouté, 1 c. à soupe de graines de lin, 1 c. à soupe de graines de chanvre, 2 c. à soupe de poudre de cacao, 1/2 banane surgelée

Informations nutritionnelles :

Protéines : 10

Glucides : 24

Matières grasses : 12

Total de calories : 244

11. L'élixir électrolyte

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse d'eau de coco non concentrée, ½ banane surgelée, 1 c. à soupe de graines de chia, ½ dose de poudre de protéines de lactosérum à la vanille, 1 c. à soupe de poudre de lucuma, 1 c. à soupe de jus de citron non concentré

Informations nutritionnelles :

Protéines : 17

Glucides : 40

Matières grasses : 5

Total de calories : 273

12. Les supers aliments : framboise et menthe

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de lait d'amande sans sucre ajouté, 1 tasse de framboises surgelées, 1 c. à soupe de baies de goji séchées, 1 c. à soupe de menthe fraîche, 1 c. à soupe de graines de chia, 1 c. à soupe de poudre de lucuma, 1 c. à soupe de jus de citron vert non concentré

Informations nutritionnelles :

Protéines : 5

Glucides : 35

Matières grasses : 7

Total de calories : 223

13. Super aliment : salade de tomates

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse d'eau, 1 tomate fraîche, 2 branches de céleri, ½ concombre, 1/2 avocat, 2 c. à soupe de jus de citron non concentré, 1 c. à soupe de piment de Cayenne, 1 c. à soupe de poudre de lucuma

Informations nutritionnelles :

Protéines : 5

Glucides : 30

Matières grasses : 8

Total de calories : 212

14. Super boisson tropicale au thé vert

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de thé vert glacé, ¼ de tasse de mangue surgelée, ¼ de tasse d'ananas surgelé, 1 c. à soupe de graines de chia, 1 c. à soupe de jus de citron non concentré, ½ dose de poudre de protéines à la vanille

Informations nutritionnelles :

Protéines : 17

Glucides : 37

Matières grasses : 4

Total de calories : 252

15. Les super flocons d'avoine pour diabétiques

Combinez les ingrédients suivants dans un mixeur :

Ingrédients :

1 tasse de lait d'amande sans sucre ajouté, $\frac{1}{4}$ tasse de flocons d'avoine biologiques, $\frac{1}{2}$ banane surgelée, $\frac{1}{2}$ tasse de myrtilles surgelées, une grande poignée de feuilles d'épinards, $\frac{1}{2}$ dose de poudre de protéines à la vanille

Informations nutritionnelles :

Protéines : 20

Glucides : 50

Matières grasses : 3

Total de calories : 307

Étape 2 : La Stratégie d'Alimentation Destructrice de Diabète de 8 Semaines

Le Plan Destructeur de Diabète de 8 Semaines fait des miracles grâce à la combinaison des éléments suivants :

1. Super Boissons Destructrices de Diabète (vous en boirez encore 2 par jour)

Vous profiterez encore des Super Boissons Destructrices de Diabète, mais vous en réduirez la quantité à 2 par jour. Ces boissons sont conçues pour vous apporter des éléments nutritifs Destructeurs de Diabète. Choisissez 1 Super Boisson de la phase 2 et 1 Super Boisson contre le diabète standard par jour.

2. Puissants antioxydants de phase 2

Les antioxydants de phase 2 sont la pierre angulaire du régime Destructeur de Diabète. Vous devez comprendre que le stress oxydant est lié au dysfonctionnement des petites fabriques d'énergie de votre organisme, qui alimentent CHAQUE CELLULE DE VOTRE CORPS !

Ceci est directement associé à la résistance à l'insuline et endommagera les cellules du pancréas.

Toutes les personnes souffrant de diabète de type 2 peuvent profiter des immenses bienfaits de l'activation des antioxydants naturels du corps grâce à la consommation d'antioxydants de phase 2, qui stimulent la production naturelle d'antioxydants du corps.

3. Les super aliments pour diabétiques les plus puissants de la planète

Tous les aliments sains ne sont pas identiques, en particulier lorsqu'il s'agit d'enrayer et de supprimer le diabète de type 2. Nous avons cherché toutes les listes des meilleurs aliments pour diabétiques du monde diffusées par les principales associations de santé de la planète, et nous les avons soigneusement étudiées pour les diabétiques de type 2.

Nous avons réduit cette liste aux 12 meilleurs super aliments pour diabétiques de la planète. En incluant de grandes quantités de ces aliments dans votre alimentation, vous obtiendrez des résultats optimaux.

4. Glucides rassasiants et riches en fibres et en nutriments (super glucides pour diabétiques)

Lorsqu'il s'agit de détruire le diabète, vous devez avant tout perdre de la graisse corporelle. Étant donné que les matières grasses possèdent 9 calories par gramme et les glucides 4 calories par gramme, il est plus avisé de consommer une plus grande quantité de glucides que de matières grasses saines dans le cadre du régime Destructeur de Diabète. Le type de glucides est CRUCIAL pour vos résultats.

C'est pour cela que le plan de régime Destructeur de Diabète comprend les glucides les plus denses en nutriments de la planète pour les diabétiques de type 2. Ces glucides riches en fibre vous rassasieront pendant de longues périodes, augmenteront votre sensibilité à l'insuline et apporteront une importante nutrition à votre corps. Ces glucides riches en fibres et nutriments sont essentiels pour perdre du poids en évitant la constante sensation de faim.

5. Les super protéines pour diabétiques

Les protéines sont les aliments les plus thermogéniques (c'est à dire stimulateurs de métabolisme et brûleurs de graisse) de la planète. Le plan de régime Destructeur de Diabète comprend de délicieuses protéines maigres pour alimenter votre corps et stimuler la perte de poids au cours de ce plan de régime de 8 semaines. Si vous faites de l'exercice



afin d'optimiser vos résultats (ce que nous espérons vivement !), vous aurez besoin des acides aminés de protéines de grande qualité pour booster vos résultats. Toutes les protéines ne sont pas identiques à l'heure de détruire le diabète.

Vous avez besoin de protéines de grande qualité qui stimuleront votre perte de poids, vos niveaux d'énergie et votre santé en général. Malheureusement, de nombreuses protéines soit disant "maigres" sont transformées, contiennent des hormones et peuvent également augmenter la quantité de mercure dans votre corps, ce qui est extrêmement toxique. Tout ceci augmente l'inflammation de votre corps et ralentit les résultats.

6. Super matières grasses pour diabétiques

Même si les matières grasses contiennent 9 calories par gramme (les glucides et les protéines n'en contiennent que 4), il est essentiel de consommer des matières grasses saines car elles stimuleront vos niveaux d'hormones naturelles, un élément clé pour booster votre énergie et votre perte de poids.

Le type de matières grasses que vous consommez au cours du plan de régime Destructeur de Diabète est fondamental. Nous avons énuméré les meilleures matières grasses pour diabétiques. Votre objectif doit être de consommer uniquement les matières grasses de la liste et d'éviter les dangereuses matières grasses saturées et trans, qui entraveront vos résultats et sèmeront le désordre dans votre corps.

7. Puissantes boissons contribuant à la stimulation du métabolisme et à la sensibilité à l'insuline

Nous sommes tellement habitués à boire des calories dans notre alimentation occidentale qu'il est essentiel d'intégrer des boissons adaptées aux diabétiques et apportant de nombreux bienfaits au programme, au lieu d'un régime monotone uniquement à base d'eau.

Les règles du Plan d'Alimentation Destructeur de Diabète

Nous avons pour objectif de rendre ce programme aussi FACILE que possible ! Cela signifie que vous ne compterez PAS les calories, uniquement les "portions" de chaque catégorie jusqu'à atteindre votre quota quotidien dans chaque catégorie du Plan d'Alimentation Destructeur de Diabète.

Chaque jour, vous consommerez les éléments suivants dans le cadre du Plan d'Alimentation Destructeur de Diabète :

1. Une Super Boisson de phase 2 Destructrice de Diabète
2. Une Super Boisson Destructrice de Diabète
3. Jusqu'à 3 portions de n'importe quelle super protéine pour diabétiques
4. Jusqu'à 4 portions de n'importe quel super glucide pour diabétique
5. Jusqu'à 3 portions de n'importe quelle super matière grasse pour diabétiques
6. Une quantité illimitée de n'importe quel super aliment pour diabétiques
7. Une quantité illimitée de Super Boissons contribuant à la stimulation du métabolisme et à la sensibilité à l'insuline

Jusqu'à 3 rations de super protéines pour diabétiques (quantité de la portion entre parenthèses)

Certaines protéines augmenteront la sensibilité à l'insuline de manière considérable, alors que d'autres entravent ce phénomène. Il s'agit des super protéines pour diabétiques qui vous aideront à enrayer le diabète de type 2, perdre du poids et booster votre corps lors de l'exercice !

11. Saumon sauvage (6 onces)
12. Morue sauvage (6 onces)
13. Bœuf de pâturage biologique - 95 pour cent ou plus (5 onces)
14. Blancs d'œufs liquides (1 tasse)
15. Dinde hachée dégraissée - 99 pour cent (6 onces)
16. Blanc de poulet désossé sans peau (6 onces)
17. Sardines (1 boîte standard)
18. Buffle ou bison haché entièrement naturel (5 onces)
19. Fruits de mer comme les crevettes, coquilles Saint-Jacques, le homard, les moules ou les palourdes (6 onces)
20. Poudre de protéines de lactosérum (1 dose ou jusqu'à 25 grammes de protéines)

Jusqu'à 4 portions de n'importe quel super glucide (quantité de la portion entre parenthèses)

Ces super glucides pour diabétiques amélioreront votre sensibilité à l'insuline et vous rassasieront. Ces aliments sont riches en fibres solubles qui vous aideront à contrôler votre taux de glycémie et assureront votre satiété à mesure que vous perdez rapidement du poids.

Ces super glucides pour diabétiques réduiront également l'inflammation. Dans une étude du gouvernement de Penn en 2008, les consommateurs de céréales complètes ont constaté une baisse de l'inflammation de 38 pour cent, ce qui améliore la résistance à l'insuline. Ces super glucides vous permettront également de consommer plus de fibres et de magnésium.

Ces super glucides pour diabétiques sont de puissantes sources de magnésium qui aident le corps à utiliser correctement le glucose et à sécréter de l'insuline. Lorsque que les céréales et autres super aliments pour diabétiques sont complets et que vous ne les consommez pas transformés, ils possèdent de grandes quantités de glucides résistants, ce qui signifie qu'ils sont riches en nutriments, fibres et antioxydants qui sollicitent plus votre corps lors de la digestion, tout en assurant la stabilité du taux de glycémie dans le sang.

5. Avoine concassée (1/4 de tasse sèche)
6. Haricots noirs (1/2 tasse cuits)
7. Haricots rouges (1/2 tasse cuits)
8. Flocons d'avoine complète (1/4 de tasse secs)
9. Riz brun (1 tasse cuit)
10. Pâtes complètes (1 tasse cuites)
11. Quinoa (1 tasse cuit)
12. Patates douces (1 patate douce moyenne)
13. Riz complet (1 tasse cuit)
14. Myrtilles sauvages (1 tasse)
15. Pomme (1 pomme moyenne)
16. Pamplemousse (1 gros pamplemousse)

17. Mûres (1 tasse)
18. Ananas (1/2 tasse)
19. Fraises (1 tasse)
20. Mangues (1 mangue moyenne)
21. Pêches (1 pêche moyenne)

**Jusqu'à 3 portions de n'importe quelle super matière grasse pour diabétiques
(quantité de la portion entre parenthèses)**

14. Amandes (28 grammes ou 1 once)
15. Graines de chia (2 c. à soupe)
16. Graines de lin (2 c. à soupe)
17. Graines de chanvre (2 c. à soupe)
18. Avocat (1/2 avocat)
19. Guacamole (au moins 95 pour cent d'avocat) (2 c. à soupe de guacamole)
20. Graines de citrouille (2 c. à soupe)
21. Noix (28 grammes ou 1 once)
22. Huile d'olive (1 c. à soupe)
23. Humus (2 c. à soupe)
24. Noix de cajou (28 grammes or 1 once)
25. Pistaches (28 grammes ou 1 once)
26. Huile de coco (1 c. à soupe)
27. Graines de tournesol (28 grammes ou 1 once)
28. Beurre d'amande, beurre de noix de cajou, beurre de noix SANS sucre ajouté
ou huile hydrogénée ajoutée (1 c. à soupe)

Quantité illimitée de n'importe quels super aliments pour diabétiques

Vous pouvez consommer une quantité illimitée de ces aliments dans le cadre de la Purge Super Boissons Destructrice de Diabète. Il s'agit des aliments les plus riches en nutriments et amincissants de la planète. Même si vous essayiez de vous gaver de ces aliments, vous n'auriez plus faim après seulement quelques centaines de calories au total !

En outre, toutes ces options sont idéales pour équilibrer votre taux de glycémie dans le sang à long terme. Que vous dégustiez ces options à la vapeur, crues en salade ou en jus frais, n'hésitez pas à les consommer dès que vous en avez envie.

20. Brocoli

21. Roquette

22. Betteraves

23. Bok Choy

24. Choux de Bruxelles

25. Chou

26. Carottes

27. Chou-fleur

28. Chou vert

29. Aubergines

30. Chou frisé

31. Feuilles de moutarde

32. Oignons

33. Poivrons

34. Épinards

35. Tomates

36. Feuilles de navet

37. Cresson

38. Céleri

Quantité illimitée de Super Boissons stimulatrices de métabolisme pour diabétiques

1. Thé vert matcha
2. Eau tiède avec citron fraîchement pressé
3. Café biologique avec 1 c. à soupe de cannelle biologique
4. Vinaigre de cidre biologique (mélangez 2 c. à soupe dans 16 onces d'eau ou rincez-vous la bouche avec de l'eau)
5. Thé blanc avec du citron
6. Thé chai avec du citron
7. Eau tiède avec citron et concombre fraîchement pressés

Exemple de plan de repas du Plan d'Alimentation Destructeur de Diabète

Suivre le Plan d'Alimentation Destructeur de Diabète est si simple que c'est à la portée d'un homme des cavernes ! Combinez simplement des aliments de n'importe quelle catégorie pour préparer de délicieux repas. Assurez-vous de faire preuve de créativité dans vos combinaisons de repas. Les options sont pratiquement illimitées car vous avez plus de 1000 combinaisons de repas possibles !

Souvenez-vous que vous pouvez grignoter n'importe quel super aliment pour diabétiques pendant la journée en quantité illimitée et sans avoir besoin d'en prendre note. La prochaine fois que vous avez faim, consultez la liste des super aliments pour diabétiques et mangez-en autant que vous le souhaitez au lieu de vous jeter sur un Snickers !

Consultez l'exemple de journée dans le plan de repas ci-dessous pour vous faire une idée de la facilité de combinaison de ces repas. Vous devez simplement prendre note du nombre de portions de chaque catégorie que vous consommez chaque jour.

Souvenez-vous que vous consommerez chaque jour les aliments suivants (assurez-vous de consulter le tableau pour connaître la taille de la portion pour chaque aliment)

- Une Super Boisson Destructrice de Diabète de phase 2
- Une Super Boisson standard Destructrice de Diabète
- 3 portions de n'importe quelle super protéine pour diabétiques au total
- 4 portions de n'importe quel super glucide pour diabétiques au total

- 3 portions de n'importe quelle super matière grasse pour diabétiques au total
- Quantité illimitée de n'importe quel super aliment pour diabétiques (légumes)
- Quantité illimitée de n'importe quelle Super Boisson stimulatrice de métabolisme

Une journée du Plan Destructeur de Diabète

Exemple de journée #1

Repas numéro 1 :

Super Boisson antioxydante de phase 2

1 bol de flocons d'avoine complets nappés d'1 tasse de myrtilles sauvages et 2 c. à soupe de graines de chia

Un verre de thé vert matcha

Total quotidien du journal des repas :

1 boisson antioxydante de phase 2

2 super glucides pour diabétiques

1 super matière grasse pour diabétiques

Repas numéro 2 :

Super Boisson Destructrice de Diabète de votre choix

3 branches de céleris nappés d'1 c. à soupe de beurre d'amande

Total quotidien du journal des repas :

1 boisson antioxydante Destructrice de Diabète de phase 2

1 Super Boisson Destructrice de Diabète

2 super glucides pour diabétiques

2 super matières grasses pour diabétiques

Repas numéro 3 :

6 onces de saumon sauvage

1 tasse de quinoa cuit

2 c. à soupe de vinaigre de cidre dans 16 onces d'eau suivant le repas

Suggestions de repas : nappez le saumon et le quinoa de citron frais, d'aneth, de romarin, d'origan et d'ail

Total quotidien du journal des repas :

1 Super Boisson antioxydante Destructrice de Diabète de phase 2

1 Super Boisson Destructrice de Diabète

1 super protéine pour diabétiques

3 super glucides pour diabétiques

2 super matières grasses pour diabétiques

Repas numéro 4 :

6 onces de dinde hachée et sans matières grasses à 99 percent

½ tasse d'haricots noirs cuits

½ avocat tranché

1 tasse de légumes cuits à la vapeur de votre choix

Un verre de thé vert matcha

Suggestions de repas : combinez la dinde hachée, l'avocat et les haricots noirs dans une assiette à soupe et nappez-les de piment de Cayenne, de jus de citron et de 2 c. à soupe de parmesan.

Total quotidien du journal des repas :

1 Super Boisson antioxydante Destructrice de Diabète de phase 2

1 Super Boisson Destructrice de Diabète

2 super protéines pour diabétiques

4 super glucides pour diabétiques

3 super matières grasses pour diabétiques

Repas numéro 5 :

Omelette au blanc d'œuf :

1 tasse de blancs d'œufs liquides cuits avec des oignons, des poivrons, du brocoli et de l'ail (utilisez un spray sans matière grasse pour cuisiner)

Total quotidien du journal des repas : nous avons atteint notre quota quotidien !

1 Super Boisson antioxydante Destructrice de Diabète de phase 2

1 Super Boisson Destructrice de Diabète

3 super protéines pour diabétiques

4 super glucides pour diabétiques

3 super matières grasses pour diabétiques

Exemple de journée #2

Repas numéro 1 :

Super Boisson antioxydante de phase 2 de votre choix

1 bol de flocons d'avoines nappés de cannelle fraîche

Repas numéro 2 :

1 tasse de pâtes complètes nappées d'1 c. à soupe d'huile d'olive, d'oignons émincés, de tomates, d'ail et de feuilles d'épinards

Suggestions de repas : saupoudrez de parmesan, d'origan, de basilic et ajoutez du jus de citron !

Repas numéro 3 :

1 blanc de poulet désossé sans peau nappé de 2 c. à soupe d'humus

1 patate douce de taille moyenne

1 tasse de légumes cuits à la vapeur au choix

Repas numéro 4 :

1 Super Boisson pour diabétiques au choix

1 poignée de noix de cajou (correspondant à 1 portion)

1 verre de thé vert matcha

Suggestions de repas : mélangez la Super Boisson pour diabétiques de votre choix avec une poignée de noix de cajou, ou mangez 1 c. à soupe de beurre cru de noix de cajou directement dans le pot pour un encas décadent !

Terminez le repas avec un verre de thé vert chaud et vous serez rassasié(e) pendant des heures !

Repas numéro 5 :

6 onces de morue sauvage

1 tasse de riz brun cuit

1 tasse de légumes cuits à la vapeur de votre choix

Suggestions de repas : s'il vous reste une portion de matières grasses, vous pouvez frire la morue à la poêle dans 1 c. à soupe d'huile de coco ou d'huile d'olive. Vous pouvez aussi utiliser un spray de cuisson sans matière grasse et assaisonner avec votre mélange préféré ! Nous vous recommandons un assaisonnement sucré et épicé comme Mrs. Dash Chipotle seasoning !

Total quotidien du journal des repas : nous avons atteint notre quota quotidien !

1 Boisson antioxydante Destructrice de Diabète de phase 2

1 Super Boisson Destructrice de Diabète

3 super protéines pour diabétiques

4 super glucides pour diabétiques

3 super matières grasses pour diabétiques

Les 7 Règles du Destructeur de Diabète à Respecter :

Les règles suivantes vous aideront à obtenir les résultats les plus rapides possibles grâce au Programme Destructeur de Diabète. Assurez-vous de revoir toutes ces règles chaque semaine au cours du programme, afin de vous assurer de rester sur la bonne voie.

L'effet synergique du suivi de ces règles chaque semaine du programme vous conduira à d'incroyables résultats, et le diabète de type 2 sera bientôt de l'histoire ancienne.

Enthousiasmez-vous de vos petits progrès quotidiens.

Ces règles vous aideront à rester sur la bonne voie et à optimiser votre réussite avec le Programme Destructeur de Diabète.

Règle numéro 1 : tenez un journal des repas

Vous devez contrôler vos progrès quotidiens avec une app mobile ou un carnet. Grâce au Plan d’Alimentation du Destructeur de Diabète, le contrôle des repas est facilité car vous devez simplement prendre note des portions dans chaque catégorie, et non du total des calories.

Cela signifie que vous devez uniquement tenir un journal quotidien et marquer une portion dès que vous consommez un repas. Voici un rapide aperçu des portions quotidiennes du Plan d’Alimentation Destructeur de Diabète

- 1 Super Boisson Destructrice de Diabète de phase 2
- 1 Super Boisson standard Destructrice de Diabète
- 3 portions de n’importe quelle super protéine pour diabétiques au total
- 4 portions de n’importe quels super glucides pour diabétiques au total
- 3 portions de n’importe quelle super matière grasse pour diabétiques au total
- Quantité illimitée de n’importe quel super aliment pour diabétiques
Quantité illimitée de n’importe quelle Super Boisson stimulatrice de métabolisme pour diabétiques

Souvenez-vous de marquer les portions sur votre liste après chaque repas et de ne pas dépasser vos quotas quotidiens dans chaque catégorie !

IMPORTANT : Je vous recommande vivement de continuer à suivre ce programme de repas même au-delà de la période de 8 semaines si vous souhaitez enrayer votre diabète de façon permanente. Souvenez-vous qu’afin de vous débarrasser du diabète pour de bon, un changement permanent de mode de vie est nécessaire, plutôt qu’un changement de régime temporaire.

Je vous mets au défi d’adopter ce nouveau mode de vie en tant que vainqueur du diabète et de ne jamais reprendre vos vieilles habitudes et choix alimentaires. Adoptez ce nouveau mode de vie / d’alimentation et vous prendrez le chemin d’une nouvelle vie !

Règle numéro 2 : Mangez intelligemment à l'extérieur

Manger au restaurant peut se révéler très difficile, et il est important de savoir que la plupart des restaurants ajoutent beaucoup d'huile et de sucre à la plupart des recettes.

Certaines de ces règles vous éviteront un repas désastreux à l'extérieur et un faux pas vis-à-vis de votre métabolisme du glucose.

- Demandez toujours la sauce à part et essayez d'en utiliser aussi peu que possible. Évitez les sauces blanches crémeuses comme la sauce Alfredo car elles sont riches en matières grasses. Sachez également que les sauces sucrées comme la sauce orange, teriyaki, BBQ, aigre-douce, etc., sont riches en sucres simples qui feront augmenter votre taux de glycémie dans le sang exactement de la même façon que les bonbons !
- Au lieu d'utiliser des sauces riches en matières grasses et en sucre, demandez de la sauce piquante, de la salsa, de l'avocat tranché ou saupoudrez votre plat de parmesan. Ces options sont bien meilleures que les sauces riches en sucre et matières grasses que les restaurants utilisent pour assaisonner leurs plats.
- Si vous souhaitez consommer une boisson alcoolisée au dîner, assurez-vous qu'elle soit pure. Les meilleures options sont un verre de vin ou une vodka soda avec du citron ou citron vert. La vodka a moins de calories que l'alcool sombre et les agrumes sont un sensibilisant naturel à l'insuline. Une vodka avec du club soda et du citron vert est une bien meilleure option qu'une Margarita qui contient un mélange acide et sucré, ou une téquila riche en calories. Une Margarita standard a 400 calories alors qu'une vodka soda en a moins de 100 !



Règle numéro 3 : abusez de l'assaisonnement

Personne n'a dit que ces repas devaient être monotones. Vous pouvez ajouter n'importe quel assaisonnement du moment que cela n'ajoute pas de grandes quantités de sodium, de sucre ou de gras.

L'assaisonnement sans sel Mrs. Dash est délicieux et sain, et vous pouvez l'utiliser avec tout. Vous trouverez ci-dessous une liste des meilleurs assaisonnements à utiliser dans le cadre du Plan d'Alimentation Destructeur de Diabète.

En plus de donner beaucoup de goût, certains de ces assaisonnements comme la poudre de curry, la cannelle, le piment de Cayenne et l'ail ont de puissantes propriétés antioxydantes et stimulatrices du métabolisme !

Liste des meilleurs assaisonnements à utiliser dans le cadre du Plan d'Alimentation du Destructeur de Diabète

- Mélanges d'assaisonnement sans sel Mrs. Dash



- Assaisonnement aux légumes déshydratés
- Poudre de curry
- Piment de Cayenne
- Curcuma
- Ail
- Poivre noir
- Parmesan
- Sauce piquante au piment de Cayenne
- Jus de citron
- Jus de citron vert
- Origan
- Basilic
- Fenugrec
- Graines de sésame

Règle numéro 4 : anticipez les envies avec votre régime et programme d'exercice

Anticipez les envies de votre psychisme mental et prévoyez des stratégies pour gérer ces décisions. Ces envies peuvent vous pousser à résister à l'alimentation saine et à l'exercice, ou succomber à vos mauvaises habitudes d'alimentation et à votre gourmandise.

Si chaque jour vers 15h, vous avez envie de pizza et de nourriture malsaine et que chaque matin, vous avez du mal à vous tirer du lit pour faire de l'exercice, cela ne disparaîtra pas du jour au lendemain.

Pensez que ces envies dureront au maximum 20 minutes et gérez-les pendant les minutes suivantes.

Faites-quelque chose de mentalement distrayant : appelez un ami proche, visionnez des vidéos amusantes sur YouTube, lisez un livre de motivation ou une histoire de transformation, utilisez l'auto-persuasion positive pour vous rappeler vos objectifs, allez vous promener pour profiter du soleil, etc.

Centrez-vous sur ce que vous **APPORTEZ** à votre vie au lieu de ce que vous lui enlevez !!! Au lieu de penser "Je ne peux jamais manger de glace", dites-vous "Demain, je me réveillerai en meilleure santé, de meilleure humeur et plus énergique en ne mangeant PAS de glace aujourd'hui.

Souvenez-vous de ce que vous avez ressenti et des regrets que vous avez eus la dernière fois que vous avez succombé à vos envies.

Le soutien social et les influences positives dans votre entourage sont essentiels. Assurez-vous de vous entourer de personnes positives qui vous guideront dans la bonne direction pour prendre de sages décisions au quotidien.

Règle numéro 5 : horaire d'exercice réaliste

Soyez réaliste avec votre horaire d'exercice et élaborer un programme que vous pouvez respecter. Si vous n'êtes pas du matin, n'essayez pas de vous réveiller à 4h30 pour faire du sport.

Créer une continuité avec votre programme d'exercice. N'essayez pas d'aller trop vite, par exemple de passer de ne jamais faire de sport à passer 3 heures à la salle de sport (de plus, les longues séances d'exercice ne vous conviennent pas). Centrez-vous sur de petits progrès graduels CHAQUE SEMAINE et partez toujours de vos performances précédentes.

Soyez obsédé par le concept de progrès plutôt que de perfection. Il est facile d'établir un programme d'exercice lorsque vous êtes allongé(e) dans votre lit, mais il est beaucoup plus difficile de se tenir à 5 jours d'exercice intensif avec les vies trépidantes que nous menons.

Du moment que vous réalisez de petits progrès chaque semaine et que vous bougez plus, vous pouvez vous féliciter !

Concentrez toutes vos forces sur les petits progrès de CHAQUE jour, ce qui contribue à un dynamisme positif. En outre, le cumul des effets de ces décisions saines, même après quelques semaines, créera une expérience qui changera votre vie.

Règle numéro 6 : Trouvez des activités physiques que vous appréciez “dans le moment présent”. L’exercice ne doit pas être une torture

Cette règle est fondamentale : l’exercice ne doit pas être une torture. Les meilleures formes d’exercices sont celles qui sont “dans le moment présent”, tant sur le plan mental que physique. Lorsque vous êtes dans le moment présent, vous vous plongez dans ce que vous faites et l’activité devient très agréable.

Réfléchissez au type d’exercice et aux sports que vous préférez. Par exemple, si vous aimez jouer au basket ou au tennis, vous serez à 100% dans l’activité mentalement et physiquement et ne penserez à rien d’autre.

C’est de cette façon que vous parviendrez à identifier vos passions, et plus vous serez passionné(e), plus vous vous tiendrez à la pratique de l’activité en question.

La conquête du diabète de type 2 peut être relativement amusante, du moment que vous mangez correctement (en vous basant sur mes recommandations), que vous bougez et que vous restez actif / active tous les jours.

Ne craignez pas de devoir passer des heures à la salle de sport ou sur un tapis roulant. Un samedi après-midi à jouer au tennis avec un ami compte également comme de l’exercice !

Règle numéro 7 : temps de TV quotidien = temps consacré à l'exercice

Cette règle est vraiment facile à suivre et changera instantanément votre vie. Il est probable que lorsque vous regardez la télé assis(e) sur le canapé, vous grignotez des cochonneries.

Je ne connais pas beaucoup de personnes suffisamment disciplinées pour manger des carottes et du céleri en regardant la télévision le soir.

Du moment que le temps passé à regarder la TV correspond au temps passé à faire de l'exercice, vous serez capable d'enrayer le diabète et de vivre une vie plus saine.

À noter que cela ne signifie pas que vous deviez laisser tomber vos programmes TV préférés ! Si vous aimez regarder un programme d'une heure le mardi et le mercredi soir, assurez-vous simplement de faire de l'exercice pendant une heure le même jour.

Cela vous motivera, et regarder la TV se convertira en récompense plutôt qu'un mode de vie. Vous pourrez ainsi vous adapter petit à petit à un mode de vie plus sain.

Le Destructeur de Diabète DÉNONCE : Les Produits Alimentaires Faussement Diététiques (MÉFIEZ-VOUS !)



Maintenant que nous avons passé en revue une myriade de délicieux smoothies et succulentes idées de repas dans le cadre du Plan Destructeur de Diabète, jetons un œil aux produits à éviter. Les Super Boissons Destructrices de Diabète nettoient votre organisme, et le Plan d’Alimentation vous offre les aliments les plus sains du monde pour le diabète de type 2, mais il est également important de noter les aliments que vous devez éviter à tout prix, ainsi qu’une liste des aliments les plus communs faussement commercialisés comme sains.

Les entreprises alimentaires sont très intelligentes et dépensent des fortunes en publicité en essayant de tromper le consommateur moyen. Si vous ne faites pas preuve de prudence, vous risquez de tomber dans le piège de ces brillantes tactiques de publicité et votre diabète de type 2 en souffrira.

Si vous suivez le Programme Destructeur de Diabète de Type 2 mais que vous tombez dans le piège en consommant de nombreux “aliments déguisés”, vous

n'obtiendrez que la moitié des résultats potentiels que vous pourriez obtenir en renonçant à ces aliments.

Jetons un œil à certains des aliments déguisés et soi-disant “sains” pour le diabète de type 2, et à ce que vous devez regarder sur une étiquette afin de ne pas tomber dans le piège des entreprises qui ne se soucient pas de votre santé, mais uniquement de leurs profits

Aliments faussement sains

Ne tombez pas dans le piège des brillantes tactiques de marketing de l'industrie alimentaire, qui brasse des milliards de dollars. Voici les 5 “aliments faussement sains” les plus communs qu'il convient d'éviter à tout prix en tant que diabétique de type 2.

Vous ne devez consommer aucun de ces aliments dans le cadre du Plan Destructeur de Diabète, car ils provoqueront une inflammation dans tout votre corps, augmenteront votre graisse corporelle et feront décoller vos taux de glycémie dans le sang. Jetons un œil à cette liste !

1. Aliments allégés / sans matières grasses



En tant que diabétique de type 2, il est vital que vous compreniez que les aliments allégés / sans matières grasses peuvent potentiellement représenter les aliments les plus nocifs que vous pouvez acheter.

La prochaine fois que vous verrez un article vendu comme “allégé ou sans matières grasses”, regardez la quantité totale de sucre ou de glucides qu'il contient.

Un aliment vendu comme “allégé” ne signifie pas qu'il ne vous fera pas grossir.

Allégé signifie habituellement riche en sucre, ce qui fait grimper votre taux de glycémie dans le sang et le stockage de graisse corporelle, et c'est la pire chose qu'un diabétique de type 2 puisse faire.

Promenez-vous dans un supermarché et vous verrez des céréales riches en sucre, des barres chocolatées pour substituer les repas et même des oursons en gélatine vendus comme "allégés." À chaque fois que vous voyez un aliment allégé, prenez l'habitude de consulter l'étiquette nutritionnelle et de vous assurer qu'elle n'inclut pas des tonnes de sucre.

Bien sûr, une boîte de pop tarts ou de céréales Fruity pebbles est "allégée", mais ces aliments contiennent des tonnes de sucre et de glucides qui feront décoller votre taux de glycémie dans le sang, ce qui va à l'encontre de l'objectif du Plan Destructeur de Diabète.

2. À base de céréales complètes



Il existe une grande différence entre la consommation de céréales complètes comme le quinoa, et d'une boîte de glucides transformés "à base de céréales complètes."

De nombreuses céréales, crackers et barres nutritionnelles utilisent cette brillante astuce de marketing.

Par exemple, les biscuits de Belvita Nutrition sont vendus comme “à base de céréales complètes” et se vendent même d’avoir 18 grammes de céréales complètes par portion. C’est peut-être vrai, mais ils contiennent également des tonnes de glucides de “farine de blé enrichie”, ce qui n’est rien d’autre que des glucides transformés qui feront décoller votre taux de glycémie dans le sang et n’offrent aucune valeur nutritionnelle.

3. Sans gluten



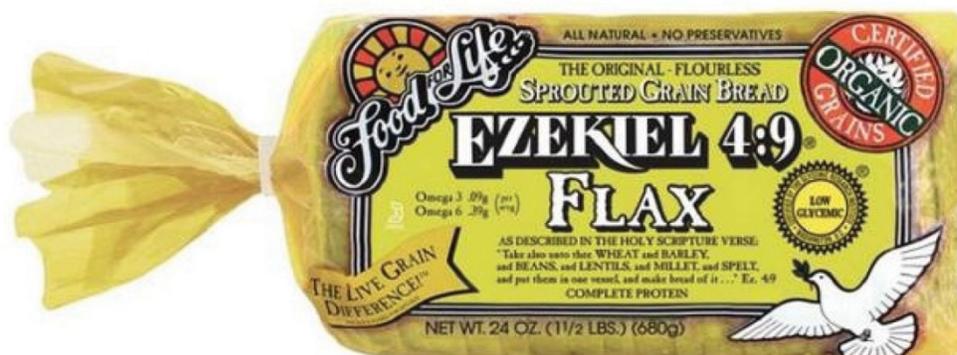
Clarifions quelque chose : le fait qu’un glucide soit “sans gluten” ne signifie pas qu’il soit sain pour un diabétique de type 2. En effet, lorsque je vois un produit dont l’étiquette annonce “sans gluten”, j’interprète cela comme une boîte de glucides raffinés et riches en sucre.

Regardez la liste des “produits sans gluten” de General Mills ci-dessus. Rice Chex Cereal n’est rien d’autre qu’une boîte de de glucides raffinés qui ne contient pratiquement pas de fibres. La purée Potato buds, les mélanges pour gâteau sans gluten et même les snacks à base de fruits sont en haut de la liste ! Il s’agit des pires aliments du monde pour les diabétiques de type 2 car ils sont pleins de glucides raffinés et de sucres simples.

Tous ces aliments emmèneront votre taux de glycémie dans le sang sur une montagne russe, et la fin du parcours ne sera pas agréable. Ces aliments vont rendre léthargique et vous causeront un excédent de graisse corporelle.

En plus de faire grimper votre taux de glycémie dans le sang et de vous empêcher de soigner votre diabète de type 2, ils vont également permettre à votre corps de stocker de la graisse plus facilement. Ce type de glucides est très facilement stocké comme graisse corporelle et doit être évité par les diabétiques de type 2.

À moins de souffrir d'une "allergie au gluten", un produit riche en fibre et contenant de petites quantités de gluten sera beaucoup plus sain que ces aliments soit disant sains "sans gluten" comme les snacks à base de fruits, les mélanges pour gâteaux et les céréales.



Prenons l'exemple du pain Ezekiel, riche en fibres, à faible indice glycémique et fabriqué à partir de grains germés. Ce pain contient des tonnes de fibres ajoutées et est composé de grains germés, et même s'il contient du gluten en fin de liste des ingrédients, il vous permettra d'accumuler moins de graisse et surtout d'éviter que votre taux de glycémie dans le sang ne grimpe

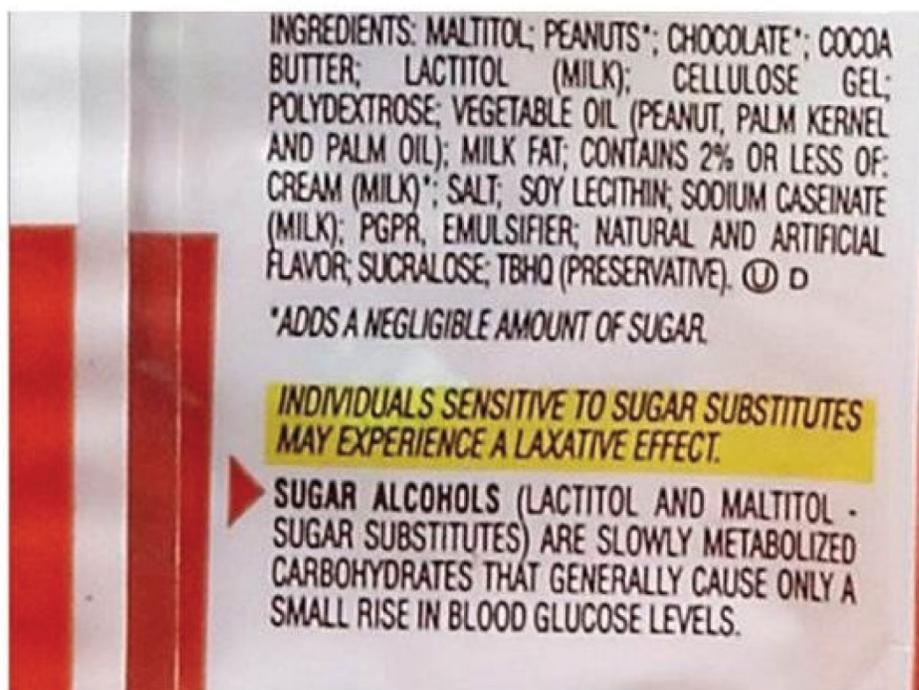
4. Sans sucre



De nombreux desserts sont vendus "sans sucre", mais ils peuvent se révéler potentiellement dangereux pour les diabétiques de type 2 en raison des grandes quantités d'alcools de sucre et d'édulcorants artificiels qu'ils contiennent

Les alcools de sucre ne sont pas digérés par votre corps et vous provoqueront de graves problèmes d'estomac. Je ne connais personne (diabétique de type 2 ou non) qui n'ait pas souffert de problèmes d'estomac après avoir consommé des desserts sucrés sans sucre.

Aux États-Unis, les produits alimentaires qui contiennent de grandes quantités d'alcools de sucre doivent même l'indiquer sur l'étiquette nutritionnelle.



Les alcools de sucre et substituts du sucre comme le "sucralose" doivent être à tout prix évités par les diabétiques de type 2. Il est préférable de consommer le sucre naturel des fruits, ou même un dessert sain à base de poudre de lucuma, plutôt que de consommer ces cochonneries.

Ces alcools de sucre sont des glucides lentement métabolisés et votre corps ne digère pas ces substances artificielles, ce qui augmentera l'inflammation dans votre corps et est contre-productif si vous souffrez de diabète. Souvenez-vous que l'un des pouvoirs magiques des Super Boissons

Destructrices de Diabète et du Plan de d'Alimentation est la capacité à réduire l'inflammation dans votre corps, l'un des facteurs les plus importants à l'heure d'améliorer votre santé et votre diabète de type 2. Évitez les aliments malsains sans sucre et votre corps vous en remerciera !

5. Boissons light



Même si les “boissons light” ne contiennent pas de sucres ni de glucides, elles sont létales pour les diabétiques de type 2 (ou n’importe qui d’autre). Ces boissons light comme le coca light, le Dr. Pepper light, etc., contiennent d’immenses quantités d’édulcorants artificiels comme l’aspartame, le sucralose, etc., qui agissent comme des “neurotoxines” sur votre corps.

Considérez-les comme des “anti guérisseurs” dans votre corps. Laissez-moi vous l’expliquer plus concrètement. Vous suivez le Plan Destructeur de Diabète et vous nourrissez votre corps des meilleurs aliments de la planète, qui réduisent l’inflammation et l’évolution du diabète de type 2 et vous permettent d’être en meilleure santé jour après jour.

Puis, vous buvez quelques canettes de “coca light” pour vous passer l’envie de sucré. Vous venez juste d’ingurgiter de l’aspartame, qui agit comme une neurotoxine dans votre corps. Pour faire simple, vous êtes en train d’empoisonner votre corps et d’augmenter l’inflammation à chaque gorgée de soda light. Cela signifie que tous vos efforts dans le cadre du Programme Destructeur de Diabète sont gâchés. Et pire encore, ces édulcorants artificiels ont même été associés au diabète de type 2 au cours des dix dernières années !



Évitez tous les aliments “light” et soyez attentifs aux 3 édulcorants artificiels mortels comme la saccharine, l’aspartame et le sucralose.

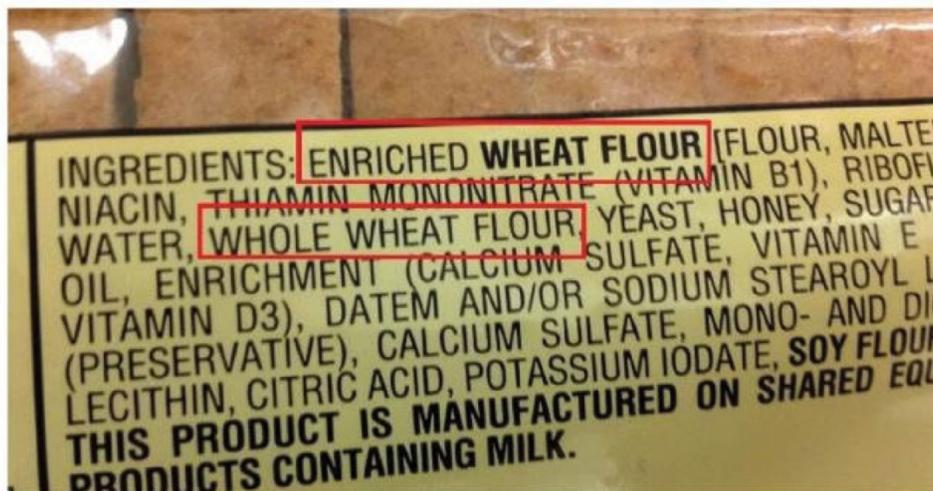
Mieux vaut prendre un verre de thé vert avec du miel, du sucre turbinado, ou de la poudre de lucuma qu’une canette de soda light. Votre diabète de type 2 vous en remerciera !

À quoi prêter attention sur une étiquette nutritionnelle :

En tant que diabétique de type 2, il est crucial de prendre l’habitude de lire toutes les étiquettes nutritionnelles. Vous devez vous assurer que les aliments que vous achetez ne contiennent pas trop de sucres ajoutés ou de glucides transformés et contiennent suffisamment de fibres.

Examinons quelques règles à suivre lorsque vous lisez une étiquette nutritionnelle en tant que diabétique de type 2.

1. Moins il y en a, mieux c’est



En règle générale, lorsque vous achetez des aliments en supermarché, moins il y a d'ingrédients, mieux c'est. Par exemple, les meilleurs glucides pour diabétiques contiennent UN SEUL INGRÉDIENT. Pensez-y, le quinoa, les fruits, les légumes, les lentilles... ils contiennent tous un seul ingrédient. Ces aliments sont considérés comme complets, et ils sont FANTASTIQUES pour votre santé.

Prenons maintenant l'exemple d'un paquet de crackers, de biscuits ou même d'une boîte de céréales. Ces aliments contiennent des tonnes d'ingrédients !

Certains sont même imprononçables (seul un chimiste en serait capable !). Le mieux est d'éviter les "aliments" à listes d'ingrédients à rallonge. Lorsqu'il s'agit de faire vos courses au supermarché, pensez toujours que "moins il y en a, mieux c'est."

2. Le 1er ingrédient est le plus concentré

Lorsque vous lisez une étiquette nutritionnelle, vous devez comprendre que le 1er ingrédient est le plus concentré. Par exemple, si le 1er ingrédient de la liste est le riz complet et que le 4ème ingrédient est l'amidon de maïs modifié, c'est bien mieux que l'inverse, à savoir si le 1er ingrédient est l'amidon de maïs modifié est le 4ème le riz complet (au fait, je vous conseille d'éviter les ingrédients modifiés ou OGM).

Dans la prochaine section, nous allons examiner la liste des ingrédients "douze vilains". Il est fondamental de vous assurer que ces ingrédients ne figurent pas parmi les 3 premiers ingrédients de l'étiquette nutritionnelle.

Prenons par exemple cette boîte de céréales cinnamon toast crunch. Même si le premier ingrédient est relativement sain, vous verrez que le sucre apparaît en deuxième position et qu'elles contiennent également d'autres types de sucres plus bas dans la liste. À chaque fois que le "sucre" figure parmi les 3 premiers ingrédients d'une étiquette nutritionnelle, restez à bonne distance !

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (31g)
Servings Per Container about 11

Amount Per Serving	Cinnamon Toast Crunch	% Daily Value*	Amount Per Serving	with 1/2 cup milk	% Daily Value**
Calories	130	170			
Calories from Fat	30	30			
Total Fat 3g*	8%	8%			
Saturated Fat 0.5g	2%	2%			
Trans Fat 0g					
Polyunsaturated Fat 1g					
Monounsaturated Fat 1.5g					
Cholesterol 0mg	0%	1%			
Sodium 180mg	8%	10%			
Potassium 65mg	2%	7%			
Total Carbohydrate 25g	8%	10%			
Dietary Fiber 2g	7%	7%			
Sugars 9g					
Other Carbohydrate 14g					
Protein 1g					

Ingredients: Whole Grain Wheat, Sugar, Rice Flour, Rice Bran and/or Corn Meal, Fructose Maltodextrin, Dextrose, Salt, Lecithin, Soy Lecithin, Trisodium Phosphate, Color Added, BHT Added to Preserve Freshness.

Vitamins and Minerals: Tricalcium Phosphate, Calcium Carbonate, Zinc and Iron (mineral nutrients), Vitamin C (sodium ascorbate), A B Vitamin (niacinamide), Vitamin B₆ (pyridoxine hydrochloride), Vitamin B₂ (riboflavin), Vitamin B₁ (thiamin mononitrate), Vitamin A (palmitate), A B Vitamin (folic acid), Vitamin B₁₂, Vitamin D₃.

CONTAINS WHEAT AND SOY INGREDIENTS.
DST. BY GENERAL MILLS SALES, INC., MINNEAPOLIS, MN 55410 USA

© 2013 General Mills
May be reg. under U.S. Pat. Nos. 7,021,525 & 7,959,961
Exchange: 1 Stack, 1 Other Carbohydrate, 5 Fat
Exchange calculations based on Choose MyPlate Food Exchanges Lists for October 2008 by the American Dietetic Association, the American Diabetes Association.
This package is not by weight, not by volume. You can be assured of proper weight even though some fillings of contents normally occur during shipment and handling.
F 30064361/07 SSG 34536321 07

Examinons la liste des douze vilains ingrédients pour les diabétiques de type 2. Ces ingrédients apparaissent régulièrement dans de nombreux produits alimentaires, et ils doivent être évités à tout prix par les diabétiques de type 2.

3. La liste des douze vilains ingrédients qui aggravent le diabète !

À chaque fois que vous lisez une étiquette nutritionnelle, vous devez vous assurer qu'elle ne contient aucun des ingrédients suivants parmi les trois premiers. Sans rentrer dans les détails scientifiques concernant ces ingrédients spécifiques, vous devez simplement savoir qu'il s'agit des 12 pires ingrédients que vous pouvez ingérer en tant que diabétique de type 2. Si vous souhaitez obtenir des résultats satisfaisants avec le Programme Destructeur de Diabète, vous devez absolument éviter ces ingrédients !

Liste des douze vilains ingrédients du Destructeur de Diabète – GARDEZ VOS DISTANCES !



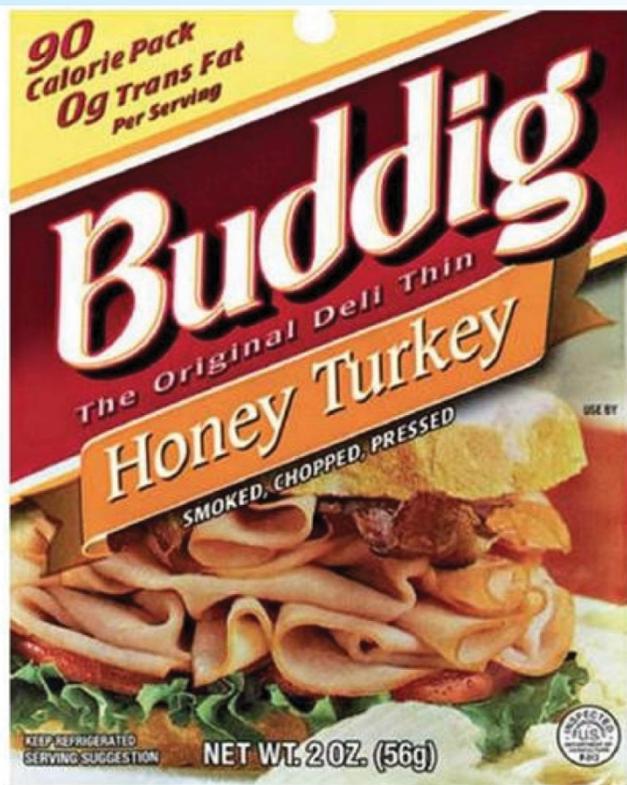
1. Huile végétale hydrogénée (ces matières grasses sont LÉTALES !)
2. Farine de blé enrichie (ou farine enrichie)
3. Sucralose
4. Sirop de maïs à haute teneur en fructose (le pire glucide !)
5. Amidon de maïs modifié
6. Huile de soja
7. Aspartame
8. Sucre
9. Dextrose
10. Extrait sec de sirop de maïs
11. Huile de canola
12. Glutamate monosodique

4. Toutes les protéines ne sont pas identiques

Lorsqu'il s'agit de faire vos courses au supermarché, vous devez absolument comprendre que toutes les protéines ne sont pas identiques. Le simple fait que les protéines ne fassent pas grimper votre taux de glycémie ne signifie pas que vous pouvez consommer n'importe quel type de protéines.

La liste suivante contient les types de protéines à éviter si vous souhaitez enrayer votre diabète. Ces protéines sont considérées comme de basse qualité et augmenteront l'inflammation dans votre corps.

Liste des mauvais aliments pour diabétiques de type 2 : protéines



1. Œufs non biologiques
2. Thon en boîte
3. Viande spam
4. Hot Dogs
5. Viande pour hamburger
6. Saucisses brats
7. Tout type de poulet, poisson, etc. "frits"
8. Viande séparée mécaniquement
9. Charcuteries emballées

5. Liste des mauvais aliments pour diabétiques de type 2 : glucides

Voici une liste des pires types de glucides à acheter au supermarché pour les diabétiques de type 2. Évitez les aliments suivants car ils feront grimper votre taux de glycémie dans le sang et causeront une inflammation dans votre corps.

Good Carbs

More fiber, minerals & vitamins, Low glycemic index, Feel full on fewer calories



Whole-grain



Oatmeal



Green vegetables



fruits

Bad Carbs

Low fiber & nutrients, High glycemic index, Lots calories needed to make you full



Refined grains



Sugary cereals



Soda & sugary drinks



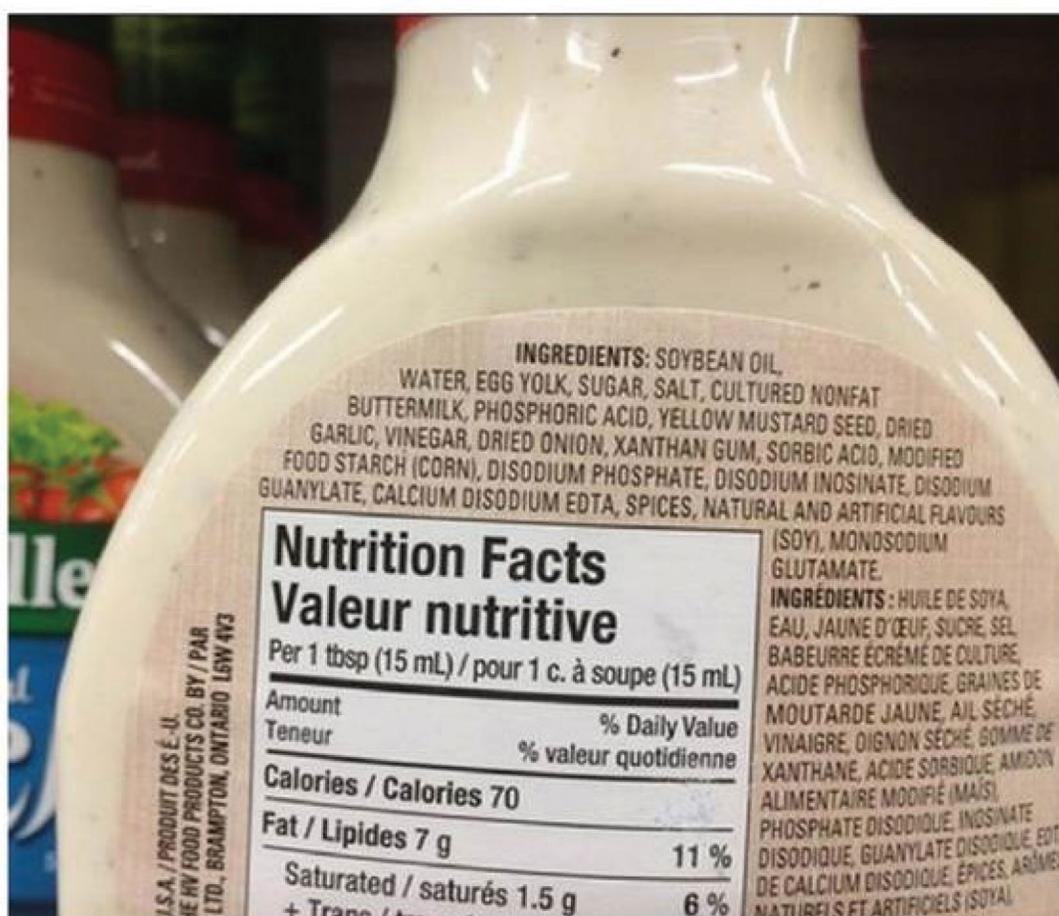
Candies & cookies



1. Crackers en boîte
2. Céréales en boîte
3. Granola OU barres granola
4. Barres céréalières (Cliff Bars, Nutri Grain Bars, etc.)
5. Pain (tout pain avec farine de blé enrichie comme 1er ingrédient)
6. Snacks à base de fruits
7. Fruits secs
8. Pâtes Macaroni and Cheese en boîte
9. Boissons énergétiques et soda
10. Bonbons
11. Biscuits
12. Barres de dessert (pop tarts, toaster strudels, etc.)
13. Pizzas surgelées
14. Entrées surgelées (lean cuisine, hot pockets, etc.)
15. Chips

6. Liste des mauvais aliments pour diabétiques de type 2 : matières grasses létales

Il existe de nombreuses “matières grasses saines” qui ne feront pas grimper votre taux de glycémie et vous procureront de nombreux bienfaits stimulants en tant que diabétique de type 2, à l’instar de l’huile de coco, des noix crues, de l’huile d’olive, de l’avocat et des graines de chia. En revanche, la liste suivante énumère les types de matières grasses à éviter dans le cadre du Programme Destructeur de Diabète.



1. Huile végétale
2. Huile de canola
3. Noix aromatisées (grillées au miel, tout type de noix aromatisées avec du sucre ajouté. Remarque : les noix grillées en général doivent être évitées car les matières grasses des noix sont oxydées lorsqu’elles sont grillées, ce qui produit un cocktail explosif de radicaux libres)
4. Toute sauce contenant de l’huile de canola
5. Toute sauce de salade contenant de l’huile de canola (évitez tous les aliments qui contiennent de l’huile de canola)

6. Donuts
7. Barres chocolatées
8. Glace
9. Margarine
10. Matière grasse des chips
11. Pizza
12. Produits au lait entier comme le yaourt, le fromage ou le lait
13. Crème fraîche
14. Frites ou tout aliment "frit"

En résumé : un corps sans diabète et sain (il vous appartient !)

Félicitations, mon ami(e) vainqueur du diabète ! Si vous avez bien travaillé et appliqué les changements, je suis convaincu que vous avez constaté une immense transformation vis-à-vis de votre corps et mode de vie...

Sinon, je vous encourage à prendre cette courageuse initiative visant à détruire le diabète pour de bon, en utilisant ce programme simple que j'ai conçu pour vous.

Écoutez attentivement...

La bonne nouvelle, c'est que le contrôle de votre vie vous appartient et que vous avez le pouvoir d'améliorer votre santé et de détruire votre diabète de façon permanente.

Vous êtes la seule personne capable de réaliser les changements nécessaires dans votre propre vie.

Vous avez la capacité d'enrayer votre diabète en prenant des décisions saines.

Vous pouvez choisir des aliments biologiques et sains, devenir actif / active et commencer à boire plus d'eau pure.

Vous pouvez commencer à penser de manière positive et vous créer un futur rempli de bien-être et de bonheur.

Lorsque vous prendrez la décision de commencer à mettre en pratique les acquis du Programme Destructeur de Diabète, votre corps expérimentera un processus de guérison qui vous paraîtra sans doute miraculeux.

Vous deviendrez énergique et plein(e) de vie. Vous vous sentirez bien, et votre apparence le reflètera. Les bienfaits sont illimités car ils peuvent se répercuter sur votre vie sentimentale et sociale, votre carrière et votre vie de famille.

Utilisez le Programme Destructeur de Diabète pour vous offrir la santé que vous méritez tant.

Sur le plan émotionnel, vous serez plus souvent et facilement de bonne humeur, et les petits désagréments de la vie seront plus faciles à gérer.

Vous vous sentirez détendu(e), calme et en pleine forme. Vous améliorerez votre estime de vous-même et votre confiance en vous, et votre entourage souhaitera passer plus de temps en votre compagnie car cette énergie positive les attirera comme un aimant.

Votre corps commencera à se transformer et votre entourage vous demandera quel est votre secret. Vous perdrez non seulement du poids, mais votre peau deviendra également douce et nette, vos yeux brilleront de santé et vos cheveux gagneront en épaisseur et en brillance.

En d'autres termes, votre vie est sur le point de grandement s'améliorer sur de nombreux plans. Vous aurez l'énergie d'entreprendre plus de projets, et votre vie sera riche en aventures.

Si vous espérez obtenir une promotion ou même initier une nouvelle carrière, les opportunités augmenteront car votre nouvelle confiance en vous et votre santé resplendissante créeront une excellente impression sur les décideurs.

J'ai été ravi d'être votre guide au cours du Programme Destructeur de Diabète de Type II, et je vous souhaite la meilleure vie et santé possible. Souvenez-vous de ne jamais renoncer à vos rêves !

À la santé et la guérison,

Francis Perberg

Créateur du Destructeur de Diabète