

Outils pratique : Débuter le traitement cétogène pour la maladie mentale

(ou autres pathologies)

[les-schizonaut.es.fr]

1 Ce qu'il faut savoir avant de débuter le cétogène- avec 2 psychiatres G EDE et Chris Palmer -

<https://www.youtube.com/watch?v=wQW8hEJK9-M&t=20s>

2 Régimes cétogènes et médicaments psychiatriques - les précautions à

prendre : <https://les-schizonaut.es.fr/wp-content/uploads/2024/03/Regimes-cetogenes-et-medicaments-psychiatriques.pdf>

3 Thérapie cétogène pour la santé mentale - par la psychiatre Georgia Ede

<https://youtu.be/RY2lx9w2lzY>

Ralentir la vitesse de visionnage , dans paramètres (0,95 ou 0,90) , si nécessaire -

[commencer la transition en deux mois - SUPPRIMER LES GLUCIDES](#)

[LES UNS APRÈS LES AUTRES - se faire plaisir avec le KETO](#)

4 La chaîne de Salomé Sellouk , naturopathe , qui s'est guérie de l'anorexie et qui est nutritionniste spécialisée en cétogène

https://www.youtube.com/results?search_query=salome+sellouk

Acheter le livre de la psychiatre Georgia Ede - il y a tout dedans pour réussir

<https://thierrysouccar.com/products/nourrir-son-cerveau-soigner-son-mental> (27€)

5 Première communauté francophone du régime cétogène / Keto / Céto-Carnivore

Nelly & Ulrich Génisson ont fondé EatFat2BeFit en 2015, . Perdre du poids, lutter contre un cancer, un diabète, une maladie auto-immune ou que vous cherchiez la performance dans le sport ou encore atteindre des objectifs de longévité, le régime cétogène peut vous aider.

<https://www.youtube.com/@eatfat2befit>

[les-schizonaut.es.fr]