

Gli integratori utili in chetogenica

In chetogenica può essere utile l'integrazione di alcuni nutrienti per garantire un equilibrio ottimale e sostenere la salute generale. Ecco 7 integratori che possono supportarti durante il percorso!

Elettroliti

Magnesio, potassio e sodio sono essenziali per mantenere l'equilibrio idrico e la funzione muscolare.



Olio MCT

I trigliceridi a catena media sono facilmente convertiti in chetoni dal fegato, fornendo un rapido aumento di energia.



Omega 3

Gli acidi grassi Omega 3 riducono l'infiammazione e sono utili per supportare la salute cardiovascolare e cerebrale.



Enzimi digestivi

Supportano la digestione, riducendo problemi digestivi come il gonfiore e la stitichezza.



Fibre

Sono importanti per il benessere intestinale. Lo psillio aiuta a prevenire la stitichezza e a mantenere la regolarità digestiva.



Collagene

Supporta la salute di pelle, capelli, articolazioni e ossa. È utile per sostenere la struttura e la rigenerazione dei tessuti connettivi.

