



SOUPER : léger, peu de glucides, pas ou peu de graisses. Amidon à Index de Glycémie Basse. Protéine maigre en petite quantité. Fibres + crudités + légumes

22h : début sécrétion **hormone de croissance**. Arrêt péristaltisme.

Minuit : sommeil profond

2h : Sommeil profond, Pic de **mélatonine** jusqu'à 4h

21h : Début sécrétion **mélatonine**.

20h : métabolisme nutritionnel ralenti. Récepteur insuline résistant

19h : la plus haute température.

4h : Température du corps la plus basse

BIORYTHMES ET CHRONUTRITION

6h à 8h : Pic de sécrétion du **cortisol**.
Élévation pression artérielle.

18h : plus haute pression sanguine

7h : arrêt de la **mélatonine**

17h : meilleure performance

8h : Sécrétion **protéase** et **lipase**. Reprise du péristaltisme

16h à 18h : **Insulino-sensibilité faible**. Début sécrétion **sérotonine**

9h : récepteurs insuliniques hypersensibles. Risque de pic d'insuline.

15h : baisse de la vigilance

14h : Insulino-sensibilité haute. Risque de Pic d'insuline

12h : sécrétion de nouveau de **protéase** et **lipase** en moindre quantité.

10h : meilleure vigilance

GOUTER : 2 portions de fruits avec des glucides rapides et mi-complexes. Aliments riches en Tryptophane

MIDI : Index de glycémie faible à modéré, apport de fibre, une petite portion de lipide.

Un protéine forte maigre avec amidon faible et légumes.

PETIT DEJEUNER : Apport aliments Index de glycémie faible. Protéines fortes et complètes composé de Tyrosine et Phénylalanines, métabolisée par les protéases. Portion de lipides car synthèse des graisses se fait le mieux grâce aux lipases.

Gaëlle Gasquet – Naturopathe MTE

Chemin de la Charretaz 10, 1094 Paudex- +41 78 204 67 12
gaelle.gasquet@bluewin.ch - www.gaellegasquet.ch