

La Vie en 2.0. ShowNotes - CCBY
Le jeûne intermittent

Un article résumant la littérature sur les différents effets métaboliques: de Cabo & Mattson (2019) New England Journal of Medicine 381

https://figshare.com/articles/journal_contribution/Effects_of_Intermittent_Fasting_on_Health_Aging_and_Disease_New_England_Journal_of_Medicine_381_26_2541_2551_2019_pdf/20478000?file=36650721

Méta-analyses comparant les différents types de jeûne intermittents

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdfdirect/10.1002/oby.23568>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10831889/>

Une publication éducationnelle sur la résistance à l'insuline:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507839/>

En préparation du podcast suivant, et pour comprendre les bénéfices liés à l'utilisation des cétones comme source d'énergie:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8153354/pdf/nutrients-13-01654.pdf>