90 päivän ketohaaste! Sokeri- ja rasva-arvot paranevat 90 päivän ketogeenisellä dieetillä

Ketogeeninen ruokavalio parantaa tutkimusten ja omien kokemusteni perusteella veren sokeri-, insuliini- ja rasva-arvoja. Hiilihydraatteja rajoittamalla verenpaine ja paino putoavat.