



LES BASES FONDAMENTALES POUR PERDRE DU POIDS



www.regivia.com

SOMMAIRE

- POURQUOI GROSSIT-ON ?

Comprendre la balance énergétique

Page 4

Les conséquences d'une balance énergétique déséquilibrée

Page 5

- COMMENT PERDRE DU POIDS ?

Connaître ses besoins et dépenses caloriques journaliers

Page 7

Adopter une alimentation saine et équilibrée

Page 8

Pratiquer une activité physique régulière

Page 10

- LE JUSTE POIDS

Connaissez-vous ses secrets ?

Page 11



INTRODUCTION

Félicitations ! Vous avez décidé de vous prendre en main et cette initiative est un premier pas vers un nouveau style de vie.

Même si l'on voudrait tout changer du jour au lendemain, l'évolution vers l'équilibre et l'alimentation saine se feront par étapes. Modifier ses habitudes durablement, nécessite du temps et une prise de conscience personnelle et réfléchie.

Le processus de changement que vous allez maintenant entamer, se composera de différentes étapes qu'il est indispensable de connaître :

1 - La première étape : Pourquoi grossit-on ?

Cette étape essentielle aide à comprendre le fonctionnement du métabolisme.

2 - La seconde étape : Comment perdre du poids ?

Cette phase fournit les clés pour maigrir efficacement et durablement.

3 - La troisième étape : Qu'est-ce que le juste poids ?

Découvrez 7 secrets minceur pour atteindre et maintenir votre poids de forme.

POURQUOI GROSSIT-ON ?

1/ COMPRENDRE LA BALANCE ÉNERGÉTIQUE

Au cœur de la gestion du poids se trouve la notion de balance énergétique, un concept clé qui régit la relation entre les calories que nous consommons et celles que nous brûlons....

La dépense énergétique

Notre organisme a besoin d'énergie pour vivre et fonctionner. Nous consommons de l'énergie pour :



MAINTENIR NOS FONCTIONS VITALES (respiration, digestion, température corporelle, système cardiovasculaire et cérébral). C'est ce qu'on appelle le métabolisme de base.



PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE, mais aussi effectuer tout mouvement comme marcher ou monter des escaliers.

Et bien sûr, pour répondre à cette dépense énergétique, nous avons besoin d'un apport d'énergie.

L'apport énergétique

L'apport énergétique qui se mesure en Kilocalorie (Kcal ou Cal) provient exclusivement de l'alimentation et des boissons. Les calories provenant des aliments se présentent principalement sous trois formes, appelées macronutriments : les protéines, les glucides et les lipides. À ces macronutriments, s'ajoute l'alcool.

Il est donc utile de savoir que :

1 g de protéine = 4 Cal
1 g de glucide = 4 Cal
1 g de lipide = 9 Cal
1 g d'éthanol = 7 Cal



NOTE :

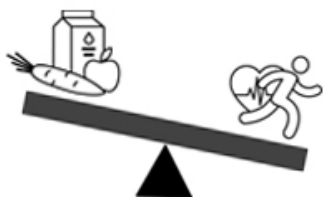
L'apport calorique que nous recevons n'est pas constant, alors que notre organisme fonctionne en continu, 24h/24. Pour faire face aux périodes où les apports alimentaires sont limités, notre corps a développé un mécanisme de stockage des calories, connu sous le nom de réserve graisseuse.



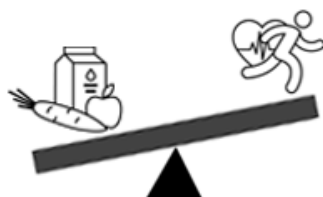
2/ LES CONSÉQUENCES D'UNE BALANCE ÉNERGÉTIQUE DÉSÉQUILIBRÉE

La variation du poids

Le déséquilibre de sa balance énergétique peut entraîner une variation du poids :



On mincit lorsque son apport calorique est moins élevé que sa dépense énergétique.



On grossit lorsque son apport calorique est plus élevé que sa dépense énergétique.

Vous l'aurez compris, la prise de poids provient généralement d'un apport trop important en calories par rapport à votre dépense d'énergie.

LE MÉTABOLISME DE BASE

Le métabolisme de base est l'énergie minimale nécessaire pour faire fonctionner les organes vitaux et maintenir la température corporelle... Il constitue 60 à 70 % de la dépense énergétique totale et est influencé par des facteurs tels que la taille, le poids, l'âge, le sexe, la génétique, ainsi que des facteurs externes comme le climat et l'environnement. Le métabolisme de base diminue de 2 à 3 % par décennie après l'âge adulte en fonction de l'âge, tandis que chez les enfants, il est en moyenne deux fois plus élevé.

COMMENT PERDRE DU POIDS ?

Pour perdre du poids, il est inutile de se soumettre à un régime restrictif. Chercher à maigrir rapidement peut entraîner une reprise de poids rapide peu de temps après.

Au contraire, prenez votre temps. Analysez l'origine de votre prise de poids et apprenez à écouter votre corps et vos sensations.

Afin de rétablir votre équilibre énergétique et parvenir à une perte de poids durable, il est essentiel de connaître vos besoins caloriques, d'adopter une alimentation saine et de maintenir une activité physique régulière.

Tout objectif de perte de poids est voué à l'échec, s'il n'est pas accompagné d'un vrai changement sur le long terme visant une bonne hygiène de vie.



1/ CONNAÎTRE SES BESOINS ET DÉPENSES CALORIQUES JOURNALIERS

Dans un premier temps, Il est essentiel de connaître les apports caloriques dont votre corps a besoin pour fonctionner au repos. Cela vous permettra d'ajuster votre alimentation de manière à atteindre votre objectif de poids.

Pour cela, vous devez calculer votre métabolisme de base (MB) comme suit :

- MB femme (Kcal) = $230 * (\text{Poids } 0.48) * (\text{Taille } 0.5) * (\text{Âge} - 0.13)$
- MB homme (Kcal) = $259 * (\text{Poids } 0.48) * (\text{Taille } 0.5) * (\text{Âge} - 0.13)$

Après avoir calculé votre métabolisme de base, il vous suffit de réaliser le calcul suivant pour obtenir votre dépense énergétique journalière :

- MB*1.37 si vous êtes sédentaire
- MB*1.55 si vous êtes actif
- MB*1.80 si vous êtes sportif cela peut aller jusqu'à 2 pour les grands sportifs

Le nombre obtenu représente la quantité de calories que vous devriez consommer chaque jour pour couvrir vos besoins énergétiques et vos activités physiques.

Pour perdre du poids, vous devez être en déficit calorique, c'est à dire que vous devez dépenser plus d'énergie que vous en apportez lors de vos repas afin que le corps puisse puiser dans vos réserves.

Il faut également savoir qu'un métabolisme de base associé à une bonne masse musculaire consommera beaucoup plus d'énergie au repos !



NOTE :

Pour que votre perte de poids se passe au mieux, vous pourriez commencer à diminuer de 10 % vos apports caloriques journaliers.

Il est toutefois important de ne pas mettre le corps en privation excessive pour éviter l'effet yoyo. Les régimes trop restrictifs affaiblissent le métabolisme de base et font perdre la masse musculaire.

2/ ADOPTER UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILIBRÉE

Nul besoin de compter les calories pour rééquilibrer sa balance énergétique et perdre du poids ! Une bonne connaissance des aliments permet de choisir les moins caloriques et de manger sain et équilibré.

BIEN CHOISIR SES ALIMENTS

- #1 **GLUCIDES** : veillez à limiter les aliments riches en glucides simples, car ils peuvent favoriser une prise de poids rapide. Il est préférable de privilégier les aliments contenant des glucides complexes et riches en fibres, ayant un indice glycémique bas.
- #2 **PROTÉINES** : choisissez des aliments protéinés (viande, poisson, oeuf) d'excellente qualité et bien assimilés. Cependant, la viande peut être riche en gras saturés. Demandez à votre boucher des morceaux maigres provenant d'élevages respectueux du bien-être animal.
- #3 **LIPIDES** : éviter les aliments riches en acides gras saturés, car leur consommation excessive peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires et entraîner une élévation du taux de cholestérol. Privilégier des graisses de qualité telles que les graisses insaturées, les oméga-3 ou les oméga-6, que l'on trouve dans les fruits à coque, les oléagineux ou les poissons gras.
- #4 **FIBRES** : vos besoins sont de 30 g / jour. Vous les trouverez dans les céréales semi-complètes, les légumes secs, les légumes et les fruits. Les fibres ralentissent la digestion et l'assimilation, rassasient longuement. Elles stimulent le développement des bonnes bactéries intestinales.



NOTE :

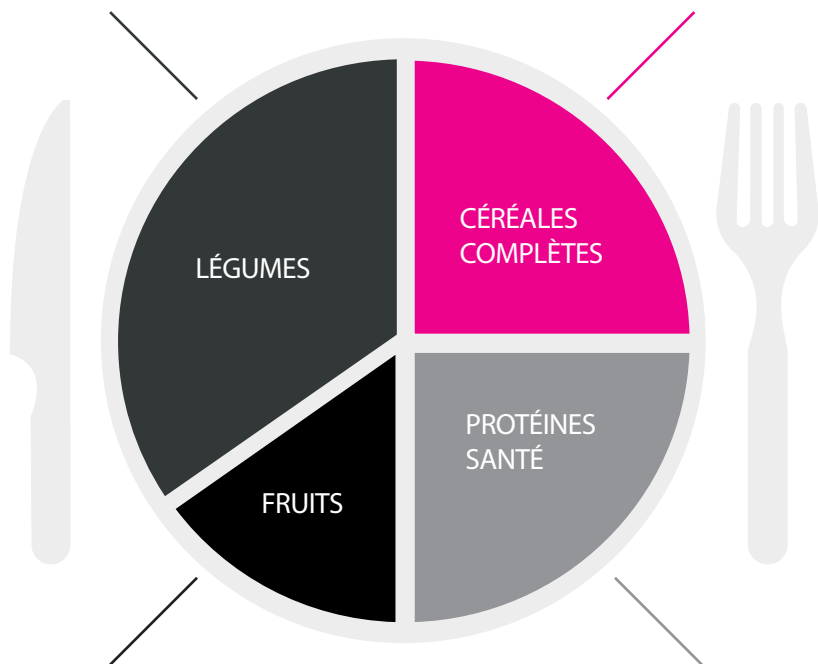
Bannissez les aliments industriels ultra-transformés comme les plats cuisinés, les sodas, les céréales du petit-déjeuner, la charcuterie ou encore les viennoiseries. Ces aliments possèdent une faible qualité nutritionnelle et sont très riches en calories, en sucres, en matières grasses et en sel.

L'ASSIETTE SANTÉ

Une alimentation saine, c'est $\frac{1}{2}$ assiette pour les légumes et les fruits, $\frac{1}{4}$ de l'assiette pour les céréales complètes et $\frac{1}{4}$ de l'assiette pour les protéines.

Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.

Mangez des céréales complètes (riz brun, pain complet, pâtes complètes...). Limitez les céréales raffinées (riz blanc et pain blanc).



Mangez des fruits de toutes les couleurs.

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge. Evitez le bacon et les autres charcuteries.

Utilisez des huiles santé (comme l'huile d'olive ou l'huile de colza) pour la cuisson, les salades et en accompagnement de vos plats à table. Limitez le beurre. Evitez les gras trans.



Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et les jus de fruits (1 petit verre/jour). Evitez les boissons sucrées.



3/ PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

La dépense énergétique quotidienne représente la quantité de calories brûlées au cours d'une journée. Aussi, plus votre niveau d'activité sera élevé, plus votre corps puisera dans ses réserves d'énergie pour performer, entraînant ainsi une combustion accrue de calories.

À CHACUN SON RYTHME !

La reprise de l'activité physique peut se faire de manière progressive. L'important, c'est d'éviter la sédentarité.



ACTIVITÉ DU QUOTIDIEN : commencez déjà par prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, à descendre 1 ou 2 arrêts de métro avant votre destination et de finir le trajet à pieds, à marcher au moins 30 minutes dans la journée.



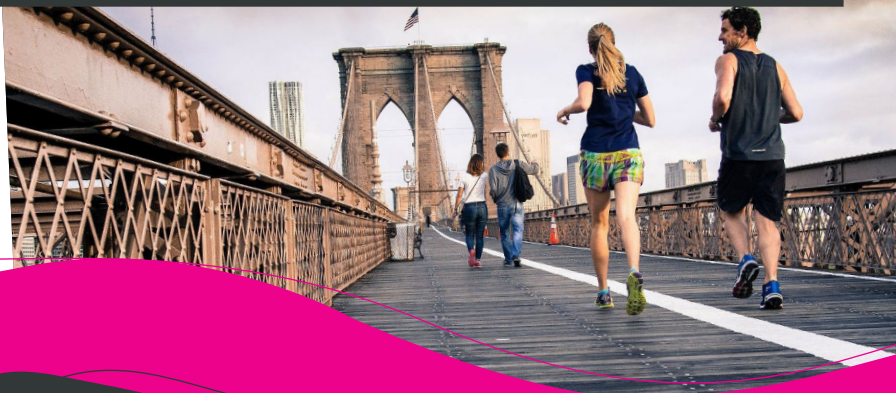
ACTIVITÉ D'ENDURANCE : la marche rapide, le jogging ou le vélo... élève le rythme cardiaque et respiratoire. Plus cette activité dure (> 30 min en moyenne) et plus le corps utilise ses réserves de gras comme source de carburant. L'effet brûle-graisse de ce type d'exercice à rythme modéré et continu est accru lorsqu'il est effectué le matin à jeun.



ACTIVITÉ DE MUSCULATION : les exercices de musculation associés à une diminution des apports caloriques adéquate permettent d'accélérer la perte de poids et de réduire la graisse, car le muscle brûle plus de calories au repos que la graisse. Ainsi, plus vous développez vos muscles, plus votre métabolisme basal (consommation de calories au repos) augmente.



NOTE : Pour un corps sculpté, conjuguez exercices d'endurance et de renforcement musculaire, vous travaillerez ainsi sur les 2 tissus : développement du tissu musculaire et fonte du tissu gras.



LE JUSTE POIDS

CONNAISSEZ-VOUS SES SECRETS ?

Ce poids qui fait ressentir son corps vivant, alerte, sans douleurs, sans fatigue, qui rend plus fort face aux difficultés de la vie et dans lequel on est heureux d'habiter ? Les voici...



VOS 7 SECRETS MINCEUR POUR ATTEINDRE VOTRE POIDS DE FORME

- 1- Équilibrer ses apports alimentaires à ses dépenses.
- 2- Adopter une alimentation vivante dense en fruits et légumes.
- 3- Réduire votre consommation de produits d'origine animale.
- 4- Terminer votre repas avec un estomac plein à 80 %.
- 5- Cultiver l'art de bien vous nourrir dans la convivialité.
- 6- Mettre votre corps en mouvement.
- 7- Bien dormir et éviter le stress.



REGIVIA

NUTRITION & FORME

RETROUVEZ TOUTE
L'INFORMATION SUR

WWW.REGIVIA.COM