Bases de perte de tissue adipeux

Comment commencer à maigrir correctement.

Chacun d'entre nous a déjà entendu les « bruler les graisses », « alimentation saine », « entrainement cardio », « bonne planification de la journée », «mode de vie sain »… Mais peu savent comment commencer ce mode de vie.

Finalement tout ne semble pas être si sorcier. D’après la logique on renonce à tout ce qui empêche de perdre du poids (aliments à base de sucre, de farine, de gras…) – et hop – la forme revient au grands pas ! Cependant en pratique tout n’est pas si simple.

Bien sûr, tout le monde a un degré de volonté et peut se prouver à lui-même et à d'autres qu'il a un esprit fort – ainsi pendant deux jours il est possible de ne pas manger de mauvaises choses et même courir le matin. Malheureusement, tout cela ne dure pas longtemps et on peut mettre une croix sur ces objectifs car la difficulté de l’entreprise d’un côté et le manque de connaissances dans le domaine de la perte adipeuse de l’autre n’autorisent pas beaucoup de progrès.

Un passage brutal d’alimentation contenant gâteaux, glaces, mayonnaise et autres « mauvais » aliments vers une alimentation drastique à base de légumes / protéines ne réglera pas la question de vie saine ni le problème de perte de poids.

Savez-vous pourquoi?

La réponse est simple, comme l’est le processus de perte de graisses: parce que le résultat escompté et qui semble si logique ne viendra pas!

Voici par contre ce qui arrivera. Pendant les 2-3 premiers une personne va perdre du poids, 2 à 5 kg, mais ce ne sera pas du gras – juste de l'eau, du glycogène musculaire également - la personne devient plus « molle », mais avec la même teneur de tissu adipeux. Puis, après trois jours d'un tel régime, la personne se sentira faible et apathique et ira jusqu’à la dépression, avec souvent la reprise de la mauvaise alimentation et des habitudes qui vont avec.

Ceci en raison du ralentissement de métabolisme et de l’absence totale de la combustion des graisses : à cause de la faible quantité de nutriments consommés, d’une part la personne peut craquer et manger tout ce qui passe sous la main, et de l’autre le corps va commencer à accumuler toute la nourriture consommée et la transformer et stocker sous forme de tissu adipeux – donc on obtient bien l’effet inverse. S’en suivent les recherches et tests de nombreux nouveaux régimes, de pilules miracles, même la mise en danger de sa personne et enfin abandon avec tentative de justification par la «mauvaise génétique » ou « mauvais métabolisme », « âge » etc…

Il faut simplement connaitre et se rappeler d’une règle : toujours tout aborder en connaissance de cause.

D’abord il faut apprendre assez de théorie pour ensuite commencer le processus pratique, pour éviter les erreurs basiques – et la perte de temps et de forces.

Les bases sont faciles à appréhender.

Le métabolisme est un échange de matières – un processus biochimique qui convertit les aliments en énergie. Le métabolisme basal humain est la quantité d’énergie nécessaire au fonctionnement normal du corps et organes sans dépenses physiques, c’est le minimum énergétique nécessaire à la survie quotidienne.

Pour perdre du tissu adipeux, il y a trois grandes règles :

1 - il faut que les apports caloriques faits avec de la nourriture soient inférieurs aux dépenses caloriques journalières (ou dépenses soient supérieures aux apports).  
2 - il faut que les apports soient réguliers (toutes les 2-3 heures) et en petites quantités.

3 – il faut apporter les quantités suffisantes de protéines, glucides et lipides tous les jours.

Ainsi pour perdre efficacement du gras, il faut diminuer et rationaliser les apports et augmenter les dépenses.

On diminue les entrées par une diminution brute de calories, le changement des ratios des aliments apportés, une partition plus fine des repas, répartition différente des apports dans la journée. Il faudra tenir un cahier avec la notation des repas, horaires, aliments, quantités consommés, le tout étant au préalable calculé d’après son poids, taille, âge, morphotype, métabolisme basal, activité professionnelle et sportive, objectifs.

On augmente les dépenses par l’augmentation de métabolisme (digestion fréquente par prise de repas fractionnés et nombreux, métabolisme basal plus élevé grâce à l’alimentation revue, sport et séances cardio, gestion de taux de sucre sanguin et fonctionnement métabolique optimisés) et par la dépense physique brute (calories consommées avec l’effort, lors des séances de sport, peu en importe l’activité).

Une fois l’alimentation établie, il est judicieux d’ajouter un certain nombre de suppléments alimentaires afin d’optimiser le métabolisme, la récupération et la dépense calorique.

Ceci est la première partie d'entrée en matière dans la lutte contre le tissu adipeux, à commencer dès demain – pour voir le résultat dès la semaine prochaine. Cesser de tergiverser! Commencez dès maintenant, levez – vous du canapé, arrachez – vous de l'ordinateur et lancez-vous!