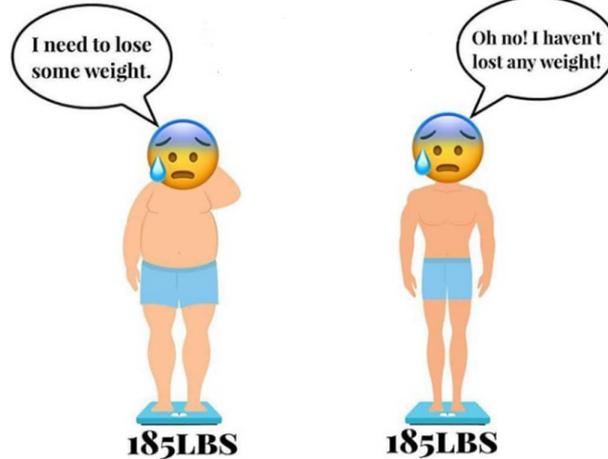


Perte du Poids VS Perte du Gras



Quand la plupart des gens disent "je veux perdre du poids", ce qu'ils veulent dire en réalité, c'est "je veux perdre de la graisse". La plupart des gens ne se soucieraient pas du chiffre sur la balance s'ils avaient le type de corps idéal.

- **Perte du Poids vs. Perte du Gras**

La perte de poids temporaire peut être due à l'eau, à la constipation, à la nourriture dans l'estomac ou à un million d'autres facteurs. Mais il existe une forme plus dangereuse de perte de "poids" : **la perte de la masse maigre**.

Si le chiffre sur votre balance descend régulièrement, il s'agit probablement d'une véritable diminution de votre masse corporelle. Mais ce n'est pas nécessairement de la graisse que vous perdez, il peut s'agir de muscles. Or, les muscles sont le poids que vous souhaitez conserver !

- Les muscles donnent de l'allure - c'est ainsi que l'on obtient un corps mince et tonique. Donc, si vous êtes là pour l'esthétique, vous voulez garder vos muscles.
- Plus important encore, les muscles sont bons pour la santé. Si vous cherchez perdre du poids pour améliorer votre santé, perdre des muscles est contre-productif.

- **Comment faire de la perte de graisse votre objectif**

Le fait de concentrer votre perte de poids sur les graisses garantit que l'amaigrissement ne soit pas synonyme de perte de masse musculaire. En augmentant votre puissance musculaire, vous encouragez et soutenez la croissance musculaire pendant la perte de poids, et vous êtes plus susceptible de brûler de la graisse.

Commencez par élaborer un plan structuré comprenant à la fois un régime alimentaire et de l'exercice physique.

- **Le développement des muscles** contribue à une perte de poids saine. Une masse musculaire élevée augmente votre capacité à brûler des calories au repos, vous rendra moins susceptible de souffrir d'une détérioration musculaire en vieillissant, et vous aidera à contrôler le niveau de sucre dans le sang et l'inflammation.
- **Privilégiez une alimentation équilibrée** comprenant suffisamment de protéines, de glucides et de lipides.
- **Restez cohérent**, tenez-vous en à votre plan les jours où vous n'êtes pas motivé.
- **Visez une progression graduelle et régulière** et fixez-vous des objectifs réalistes (une perte de poids rapide peut ne pas être durable ou saine).
- **Adaptez-vous et apprenez** ; soyez ouvert à l'idée d'ajuster votre plan si nécessaire. La perte de poids peut plafonner et vous devrez peut-être apporter des changements pour continuer à progresser.



Conclusion

La perte de poids correspond à une diminution du poids corporel global, tandis que la perte de graisse correspond à une perte de poids qui résulte spécifiquement d'une diminution de la masse grasse. Votre objectif est donc de vous débarrasser des graisses superflues en conservant le plus possible de masse musculaire maigre grâce à un bon programme de musculation et, bien sûr, à un régime alimentaire adapté.

N'oubliez pas que la perte de graisse est un processus graduel et qu'il est important de donner la priorité à votre santé et à votre bien-être tout au long du processus.

In the meantime, Lët'z Roar