



Le ciblage de la perte de la graisse est un concept dépassé. La théorie générale est que l'exécution d'exercices spécifiques réduiront la graisse dans certaines zones spécifiques du corps. Par exemple, les levées de jambes réduisent la graisse autour des hanches et des cuisses, les exercices d'abdominaux permettent d'obtenir un ventre plat et les exercices de musculation de la poitrine éliminent la graisse sous les seins.

Il n'y a pas suffisamment de preuves pour étayer l'idée que le ciblage est efficace. Si vous souhaitez perdre de la graisse dans certaines zones de votre corps, une approche globale portant sur l'activité physique et la nutrition sera probablement plus efficace.

L'affirmation erronée du ciblage de la perte de graisse

Pour perdre de la graisse, vous devez brûler plus de calories que vous n'en mangez ainsi vous créer un déficit calorique qui pousse votre corps à utiliser l'énergie stockée dans vos cellules sous forme de graisse. Lorsque ces cellules sont utilisées comme source d'énergie, leur taille commence à diminuer. En conséquence, le corps peut devenir plus petit parce qu'il contient moins de graisses stockées.

C'est là que les choses deviennent frustrantes. Le corps ne tire pas seulement son énergie des cellules de la zone que vous travaillez. Il puise son énergie dans l'ensemble du corps, ce qui signifie que les levées de jambes ne suffiront pas à éliminer la graisse des cuisses. Cependant, l'exercice des jambes peut augmenter la force et l'endurance du bas du corps.

Ainsi, même si le fait de cibler des zones spécifiques du corps pendant l'exercice peut être efficace pour développer les muscles et modeler ces zones, cela ne sera pas suffisant pour éliminer les graisses dans cette zone spécifique. Vous devrez plutôt vous pencher sur votre régime alimentaire général pour réduire la quantité de graisse stockée et augmenter votre niveau d'activité pour essayer de brûler la graisse déjà stockée dans tout le corps.

Conclusion

Alors, que faire si l'on veut perdre de la graisse sur une certaine zone du corps?

En fin de compte, vous ne pouvez pas choisir l'endroit où la graisse est perdue sur votre corps. Le ciblage de la perte du gras ne fonctionne pas.

Ce sont vos gènes, vos hormones, votre sexe, votre type de corps, votre composition corporelle, votre alimentation et d'autres facteurs qui déterminent où et quand la graisse disparaît. Votre corps suit un schéma de réduction globale de la graisse, en commençant par les zones où vous avez tendance à stocker la graisse en dernier. C'est ce que l'on appelle le principe du: **"premier entré, dernier sorti"**.

Permettez-moi de terminer ce sujet par ceci

Détachez-vous de l'idée que vous pouvez cibler la perte du gras peu importe le nombre de fois où vous la voyez perpétuée dans des articles de magazines, en ligne ou dans des publicités télévisées. Certains clubs de sport peuvent même vous promettre un corps parfait pour vendre des abonnements. Une fois que vous aurez pris conscience de ce phénomène, vous commencerez à le remarquer partout et vous serez trop intelligent pour croire à ces fausses promesses.

N'oubliez jamais ! La clé du succès est la consistance et la discipline.

In the meantime Lèt'z Roar