

## N'ayez pas peur des calories



**Les calories sont la quantité de nutriments que vous donnez à votre corps. Manger 2000 calories peut être meilleur pour vous que 1000 calories. Voici pourquoi :**

Le taux métabolique du corps est influencé par le nombre de calories consommées et la façon dont elles sont utilisées. Le métabolisme désigne la vitesse à laquelle votre corps convertit les calories que vous consommez en énergie pour assurer les différentes fonctions de l'organisme.

**Voici comment l'apport calorique peut affecter le métabolisme :**

✓**Taux métabolique:** La consommation d'un nombre approprié de calories correspondant à votre dépense énergétique permet de maintenir un taux métabolique sain. Si vous consommez constamment moins de calories, votre métabolisme risque de ralentir car votre corps tente de conserver de l'énergie, ce qui pourrait entraver vos efforts de perte de poids.

✓**Effet thermique des aliments (TEF):** La digestion et le métabolisme des calories que vous consommez brûlent également des calories, ce que l'on appelle l'**effet thermique des aliments (TEF)**. Les protéines, en particulier, ont un TEF plus élevé que les graisses et les glucides, ce qui signifie qu'elles nécessitent plus d'énergie pour être digérées et métabolisées. Le fait d'inclure davantage de protéines dans votre alimentation peut légèrement augmenter votre taux métabolique en raison de l'augmentation de la dépense énergétique lors de la digestion.

✓**Ne sautez pas de repas:** Sauter des repas ou restreindre sévèrement l'apport calorique peut ralentir le métabolisme, car votre corps essaie de conserver de l'énergie. Prenez des repas réguliers et équilibrés et des en-cas sains pour maintenir un métabolisme stable.

✓**Restez hydraté:** La déshydratation peut affecter le métabolisme. Assurez l'hydratation en buvant suffisamment d'eau (**pas de café ni de boissons**) tout au long de la journée.

## **L'exercice et le repos sont également très bénéfiques pour le métabolisme**

✓**Développez vos muscles:** L'un des moyens les plus efficaces pour stimuler le métabolisme est d'augmenter la masse musculaire. Au repos, les muscles brûlent plus de calories que la graisse. Faites des exercices de musculation comme l'haltérophilie ou des exercices au poids du corps pour développer et entretenir vos muscles.

✓**Restez actif:** Une activité physique régulière, comprenant à la fois des exercices cardiovasculaires (par exemple, la marche, la course à pied, le vélo) et la musculation, peut aider à maintenir un métabolisme sain.

✓**Dormez suffisamment:** Un sommeil insuffisant peut perturber les hormones qui régulent l'appétit et le métabolisme. Visez 7 à 9 heures de sommeil de qualité par nuit.

**En conclusion,** l'apport calorique et la façon dont vous le gérez par rapport à votre dépense énergétique peuvent influencer votre métabolisme. La consommation d'un nombre approprié de calories, associée à une alimentation équilibrée et à une activité physique régulière, peut contribuer à maintenir un métabolisme sain et à soutenir vos objectifs globaux en matière de santé et de gestion du poids.

N'oubliez pas que les changements dans le métabolisme se produisent progressivement. Soyez patients, concentrez-vous sur l'adoption d'un mode de vie durable et équilibré qui favorise un métabolisme plus sain et un bien-être général.

In the meantime Lët'z Roar