

Le chiffre de la balance n'est pas une référence



La balance n'est pas toujours la meilleure référence pour mesurer les progrès ou l'état de santé général. En voici quelques raisons :

✓**Elle ne tient pas compte de la composition corporelle:** La balance ne mesure que le poids total du corps, ce qui signifie qu'elle ne fait pas la différence entre les muscles, la graisse, l'eau ou la masse osseuse. Une personne qui fait de la musculation ou qui développe ses muscles peut peser plus lourd en raison de l'augmentation de sa masse musculaire, même si sa composition corporelle est plus saine.

✓**Elle peut être influencé par les fluctuations quotidiennes:** Notre poids peut fluctuer au cours de la journée en raison de divers facteurs tels que la rétention d'eau, la digestion, les changements hormonaux ou même l'heure à laquelle nous nous pesons. Cela peut conduire à des résultats trompeurs et à des inquiétudes inutiles.

✓**Elle ne prend pas en compte d'autres indicateurs de santé:** De nombreux autres facteurs contribuent à l'état de santé général, tels que la tension artérielle, le taux de cholestérol, la glycémie et la condition physique. Ces indicateurs donnent une image plus complète de la santé que le simple chiffre sur la balance.

✓**Elle peut avoir un impact sur le bien-être mental:** Se fier uniquement à la balance pour progresser ou se valoriser peut être décourageant et conduire à des émotions négatives ou à une relation malsaine avec son corps. Cette focalisation peut éclipser d'autres changements et réalisations positifs.

Au lieu de vous fier uniquement à la balance, envisagez d'intégrer d'autres méthodes pour suivre vos progrès et mesurer votre état de santé :

✓**Utiliser les mesures corporelles:** Le suivi des mesures de différentes parties du corps, telles que la taille, les hanches, les cuisses ou les bras, peut fournir une meilleure indication des changements de la composition corporelle.

✓**Surveillez la taille de vos vêtements:** Faites attention à la façon dont vos vêtements vous vont et à la sensation qu'ils vous procurent. Si vous remarquez qu'ils deviennent plus large ou que vous pouvez confortablement porter des tailles plus petites, c'est un indicateur positif de progrès.

✓**Concentrez-vous sur les différentes victoires:** Célébrez l'amélioration de votre niveau d'énergie, de votre clarté mentale, de la qualité de votre sommeil, de votre force, de votre endurance ou de votre bien-être général. Ces effets peuvent donner une idée plus précise de vos progrès.

N'oubliez pas que le poids n'est qu'une pièce d'un puzzle beaucoup plus vaste lorsqu'il s'agit de santé et de bien-être. Il est essentiel d'adopter une approche holistique et d'écouter les signaux de son corps plutôt que de se fixer uniquement sur le chiffre de la balance.

In the meantime, Lët'z Roar