

Objectif Perte de Poids : Guide et Suivi Quotidien

Comprendre les bases : 1 kg = 7 700 calories

- 1 kilogramme de graisse corporelle équivaut environ à 7 700 calories.
- Un déficit quotidien de 500 calories permet une perte théorique de 0,5 kg par semaine.
- La perte de poids durable repose sur un déficit modéré et constant, pas sur la privation extrême.
- Ne descendez jamais en dessous de votre métabolisme de base sans avis médical.

Checklist de votre déficit quotidien

- Calculer mon besoin calorique journalier (Maintenance - 500 kcal).
- Noter chaque repas et collation dans mon journal de suivi.
- Vérifier la taille des portions pour éviter les calories cachées.
- Prioriser les aliments denses en nutriments plutôt qu'en calories vides.
- Valider que mon apport calorique total respecte mon objectif du jour.

Optimiser le NEAT (Activités non liées au sport)

- Prendre les escaliers systématiquement au lieu de l'ascenseur.
- Atteindre un objectif de 8 000 à 10 000 pas par jour.
- Travailler debout ou faire des pauses actives toutes les heures.
- Privilégier les déplacements à pied ou à vélo pour les trajets courts.
- Effectuer des tâches ménagères ou du jardinage pour rester en mouvement.

Organisation et motivation

- Préparer mes repas à l'avance (batch cooking) pour éviter les choix impulsifs.
- Boire 2 litres d'eau par jour pour favoriser la satiété et le métabolisme.
- Dormir 7 à 8 heures par nuit pour réguler les hormones de la faim.
- Se peser une fois par semaine, à la même heure, pour suivre la tendance réelle.
- Célébrer les victoires non liées à la balance (énergie, vêtements, bien-être).