

Fiche de Suivi Hebdomadaire : Objectif Perte de Poids

Comprendre vos besoins caloriques

- Le déficit calorique est la clé : consommez légèrement moins que vos dépenses énergétiques totales (TDEE).
- Un déficit modéré de 300 à 500 calories par jour est recommandé pour une perte de poids durable.
- Ne descendez jamais en dessous de 1200 calories pour les femmes et 1500 pour les hommes sans avis médical.
- Privilégiez la qualité nutritionnelle : protéines, fibres et lipides sains pour maintenir la satiété.

Tableau de suivi quotidien

- Lundi : Calories consommées | Poids du matin | Activité physique
- Mardi : Calories consommées | Poids du matin | Activité physique
- Mercredi : Calories consommées | Poids du matin | Activité physique
- Jeudi : Calories consommées | Poids du matin | Activité physique
- Vendredi : Calories consommées | Poids du matin | Activité physique
- Samedi : Calories consommées | Poids du matin | Activité physique
- Dimanche : Calories consommées | Poids du matin | Activité physique

Conseils pour réussir votre semaine

- Pesez-vous une seule fois par semaine, idéalement le matin à jeun, pour éviter les fluctuations liées à l'eau.
- Utilisez une application de suivi ou un carnet pour noter chaque collation, même les plus petites.
- Hydratez-vous : buvez au moins 1,5L d'eau par jour pour soutenir votre métabolisme.
- Si vous stagnez, ajustez votre activité physique plutôt que de réduire drastiquement vos calories.