

PERTE DE POIDS DANS LE SPORT notions de base

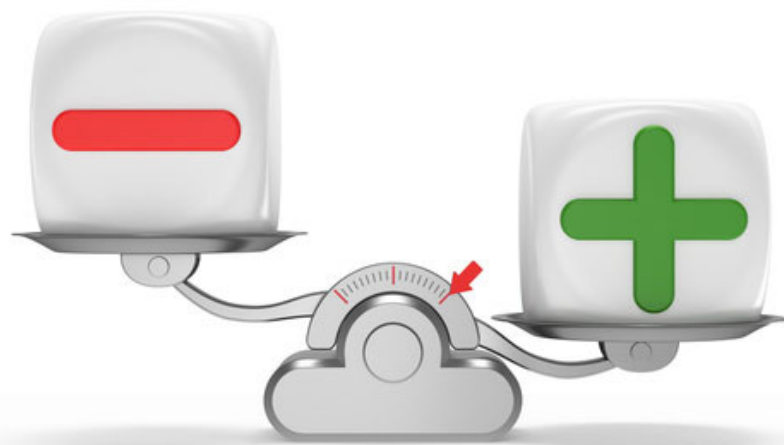
SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY

Qu'est-ce qui disparaît quand on perd du poids ?

En optimisant la composition corporelle, on peut influencer la quantité de tissu musculaire ou adipeux. La perte de graisse est toujours plus lente que la perte de muscle

Bilan énergétique négatif

Si vous voulez réduire votre poids, par exemple le tissu adipeux, l'apport calorique (-) doit être inférieur à la consommation (+)



Moins d'énergie

Si vous voulez perdre beaucoup de poids, vous devez réduire votre apport calorique

DIET

Des protéines suffisantes pour perdre du poids

Objectif maintien des muscles : 1,8-2,7 g de protéines par kg de poids corporel
Objectif perte de poids : 0,8 g de protéines par kg de poids corporel