

# BALANCE IMPEDANCEMETRE

Une balance à « impédence-mètre » qu'est-ce que c'est , à quoi ça sert ? Outre le fait de pouvoir mesurer votre poids ce type de balance vous permet de mesurer votre masse grasseuse . Elle s'adresse à des personnes qui souhaitent perdre du poids ou prendre de la masse musculaire . Elle permet de vérifier si vous devez suivre un régime alimentaire ( à éviter chez la femme enceinte ou les personnes présentant des problèmes cardiaques).

Facile d'utilisation il vous suffit de rentrer votre âge, votre taille, ainsi que votre sexe. Vous vous installer sur la balance et vous vous pesez. L'appareil fait le reste et détermine votre masse grasseuse .

Le pése- personne envoie un petit courant électrique à travers le corps (vous ne sentez rien). Il se trouve que la graisse oppose une résistance au courant plus que les autres tissus.

Quel est le taux de masse grasse idéale ?

HOMMES en moyenne 10 à 25 %

FEMMES en moyenne 20 à 35 %

Vous pouvez l'utiliser à volonté mais ne faites pas une fixation .



---

# REGIME MEDITERRANEEN



Le régime méditerranéen(ou crétois) est plus qu'un régime , c'est une culture un style de vie .Il se pratiquerait dans les pays proches de la méditerranée On utilise les produits alimentaires proches de la région, on pratique des activités physiques dans la joie et le plaisir et on prend le temps de vivre .

Ce régime comporte surtout des aliments de source végétale comme le pain, les céréales, les fruits et légumes, les graines et légumineuses (dont les arachides, les lentilles et les pois chiches). Il ne s'agit pas d'un régime végétarien, quoi qu'il encourage une consommation moindre de viandes rouges et d'aliments de source animale. Les protéines proviennent du fromage, des oeufs et du poisson, aliments consommés en petites quantités.

Il permettrait :

- De vivre plus longtemps et en bonne santé
- de diminuer le risque de maladie d'Alzheimer et de maladie de Parkinson

## **Caractéristiques**

- un faible apport calorique par rapport à l'activité physique

déployée, d'où un moindre risque d'obésité ;

– une abondance de légumes et fruits (frais et secs), de pain et/ou de céréales (base de l'apport énergétique) ;

– peu de viande rouge, occasionnellement de la viande blanche (volaille) ou des œufs et du poisson régulièrement ;

– des lipides ajoutés sous forme quasi exclusive d'huile d'olive,

– une faible quantité d'acides gras saturés : très peu de lait et de beurre, mais des fromages frais ou des yogourts

– du vin rouge, consommé modérément et au cours des repas ( 1 verre)

**Le repas méditerranéen type :**

– Entrée : tartare de tomates au basilic

– Plat : penne aux tomates et épinards

– Dessert : coupe de fruits de saison

– Boisson : eau et un verre de vin autorisé

Ce régime me plaît tout particulièrement car je raffole de tout ce qui est tomates , poivrons huiles d'olives etc... . Par contre je ne suis pas sûr de maintenir un poids acceptable ???

Et vous qu'en pensez vous ???

**SOURCES** Wikipédia

<http://www.mesregimes.com>