

CHOISIR UN SPORT QUI FAIT MAIGRIR

Le sport comme toutes les activités physiques pratiquées au quotidien et régulièrement puise dans les réserves adipeuses (les graisses) .

Afin d'envisager une perte de poids et/ou un affinement de votre silhouette il faudra privilégier un sport ou une activité d'endurance .

- 30 à 45 minimum (en dessous notre corps n'épuise pas son stock de glucides et n'utilise pas les graisses) une à deux fois par semaine
- Adapter un bon équilibre alimentaire
- Consulter un médecin avant de débiter (surtout après 40 ans)

Certaines activités sont plus efficaces que d'autres en ce qui concerne la perte de poids en voici quelques unes :

- la marche (tous les jours 20 mn soit 2 heures par semaine)
- aérobic et jogging (une à deux fois par semaine)
- aquagym (une à deux fois par semaine)
- rameur et vélo

Attention !!! le sport développe également les muscles il se peut qu'il n'y ai pas de perte de poids mais que votre silhouette ce soit affinée et musclée .

DEPENSES CALORIQUES ACTIVITES QUOTIDIENNES		DEPENSES CALORIQUES SPORTS ET ACTIVITES PHYSIQUES	
S'étirer	40 k cal/10mn	Golf	180 k cal/h
Marcher	50 k cal/10mn	Vélo	400 k cal/h
Laver la vaisselle	60 k cal/h	Danse de salon	210 k cal/h
Parler au téléphone	85 k cal/h	Marche lente	240 k cal/h
aspirateur	100 k cal/h	Gymnastique aérobique	380 k cal/h
Bricoler	100 k cal/h	Tennis	480 k cal/h
Dormir	60 k cal/h	Marche rapide	520 k cal/h
Jeux vidéo	108 k cal/h	Football	540 k cal/h
Etudier	120 k cal/h	Handball	600 k cal/h
Rester debout	130 k cal/h	Course à pied	600 k cal/h
Achats supermarché	240 k cal/h	Basket	600 k cal/h
Faire le ménage	300 k cal/h	Danse rapide	605 k cal/h
Monter les escaliers	1000 k cal/h	judo	720 k cal/h
		Boxe	680 k cal/h
		Corde à sauter	700 k cal/h
		nata tion	400 k cal/h
		Ski de fond	600 k cal/h
		roller	600 k cal/h

Ces dépenses caloriques sont approximatives car elles peuvent être augmentées par la corpulence, la chaleur, l'alimentation, l'intensité de l'activité etc....