

# Les hommes et les femmes sont-ils égaux face au régime ?



En matière de régime la réponse est sans aucune hésitation non. Les femmes ne partent pas sur un pied d'égalité. Le match démarre sur des inégalités : c'est la masse graisseuse plus importante chez Madame contre la masse musculaire plus importante chez Monsieur. Sans compter la dépense calorique nécessaire moins élevée chez la femme. En bref c'est plus difficile de **perdre du poids chez la femme que chez l'homme.**

## **Régime : les raisons des différences entre hommes et femmes**

1. Un homme peut manger plus qu'une femme pour une perte de poids équivalente. Quand une femme perd 3 kgs, l'homme peut lui en perdre 5. Sa vitesse d'amaigrissement est de 25% supérieur.

2. Un homme peut consommer plus de calories (2100 calories)

car son métabolisme de base est supérieur à celui de la femme (1800 calories) en partie pour sa masse musculaire plus importante.

3. Après une activité physique ou la pratique d'un sport l'homme peut consommer de 2500 à 2700 calories (pour une activité de 30 mn) alors que la femme pourra consommer vers les 2100 calories.

4. Le calcul est simple pour perdre du poids il faut diminuer les apports en calories tout en respectant un seuil minimum pour protéger votre corps. La encore il existe une différence 1500 calories pour les femmes et 1800 calories pour les hommes.

5. Au niveau de la peau les poignées d'amour de l'homme se perdent plus rapidement que la peau d'orange des femmes.

Pour conclure les hommes et les femmes ne sont pas égaux en **matière de régime**. Des différences se présentent au niveau physiologique et biologique.

