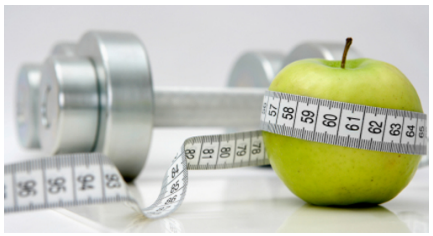
Sport et régime se complètent pour plus d’efficacité



Sport : Brûleur de calories

La première chose qui vient à l’esprit lorsque l’on pense régime et sport est bien naturellement le fait que la pratique sportive permet de brûler un grand nombre de calories et donc de potentialiser les effets d’un régime hypocalorique. Mais comment cela fonctionne ?, Tous les sports sont-ils équivalents ? Les muscles sont les principaux alliés de celui ou de celle qui souhaite maigrir car ce sont eux qui consomment la plus grande quantité de calories.

De plus, il a été établi que l’augmentation de la masse musculaire de notre corps s’accompagne d’une élévation de notre métabolisme de base et donc d’une propension accrue à utiliser les calories.

Les sports à la fois les plus efficaces et les plus aisés à pratiquer sont les suivants : corde à sauter, jogging, rameur, aquagym, aérobic, marche et vélo. Il est à noter que les bienfaits deux derniers cités peuvent être combinés astucieusement grâce à l’emploi d’un vélo elliptique. Chacun peut ainsi trouver l’activité physique qui va lui permettre d’associer avec bonheur régime et sport.

Par contre, développer nos muscles nécessite des apports alimentaires élevés en protéines de bonne qualité. Celles-ci devront donc occuper une place de choix lorsque l’on veut combiner régime et sport.

Le programme de sèche ou comment faire disparaître les graisses

Il ne s'agit pas ici de perdre du poids en tant que tel mais d'effectuer un remodelage de certaines zones du corps en faisant disparaître les amas graisseux disgracieux. Ce n'est plus le sport qui est l'allié du régime mais plutôt le régime qui devient allié du sport en fournissant les ressources nécessaires à l'exercice.

En effet, ces programmes de sèche reposent sur la pratique d'un exercice physique intense qui devra être compensée par la multiplication des repas (jusqu'à 6 par jour) avec des protéines de qualité (viande blanche, poisson, œufs) et beaucoup de fibres (légumes et fruits) et juste la quantité de féculent nécessaire pour apporter l'énergie souhaitée sous forme de sucres lents.

Il est tout de même à noter qu'une telle pratique est assez éprouvante et doit être réservée aux personnes en bonne santé et ne pas dépasser un mois d'affilée.

Régime et sport sont parfois indispensables pour retrouver la santé

Le meilleur exemple que l'on puisse choisir pour illustrer ce point est le cas des excès de triglycérides. En effet, les 3 principaux facteurs d'élévation des triglycérides sont l'alcool, le sucre et le surpoids. Il faut donc modifier son hygiène de vie en bannissant sucre et alcool mais aussi associer un régime pauvre en graisses à un exercice physique tel que la marche à pied ou mieux encore la course à allure modérée qui peut à elle seule réduire peu à peu de plus de 20 % le taux de ces acides gras et de près de 10 % celui du mauvais cholestérol.

Les diabétiques constituent un autre exemple où le sport amplifie les effets du régime et pour certains d'entre eux, la simple pratique sportive permet d'éviter les injections

d’insuline.

En résumé, régime et sport s’associent à merveille non simplement pour perdre du poids mais aussi pour modeler son corps ainsi que pour augmenter son capital santé. Et vous, quelle est votre motivation ?

