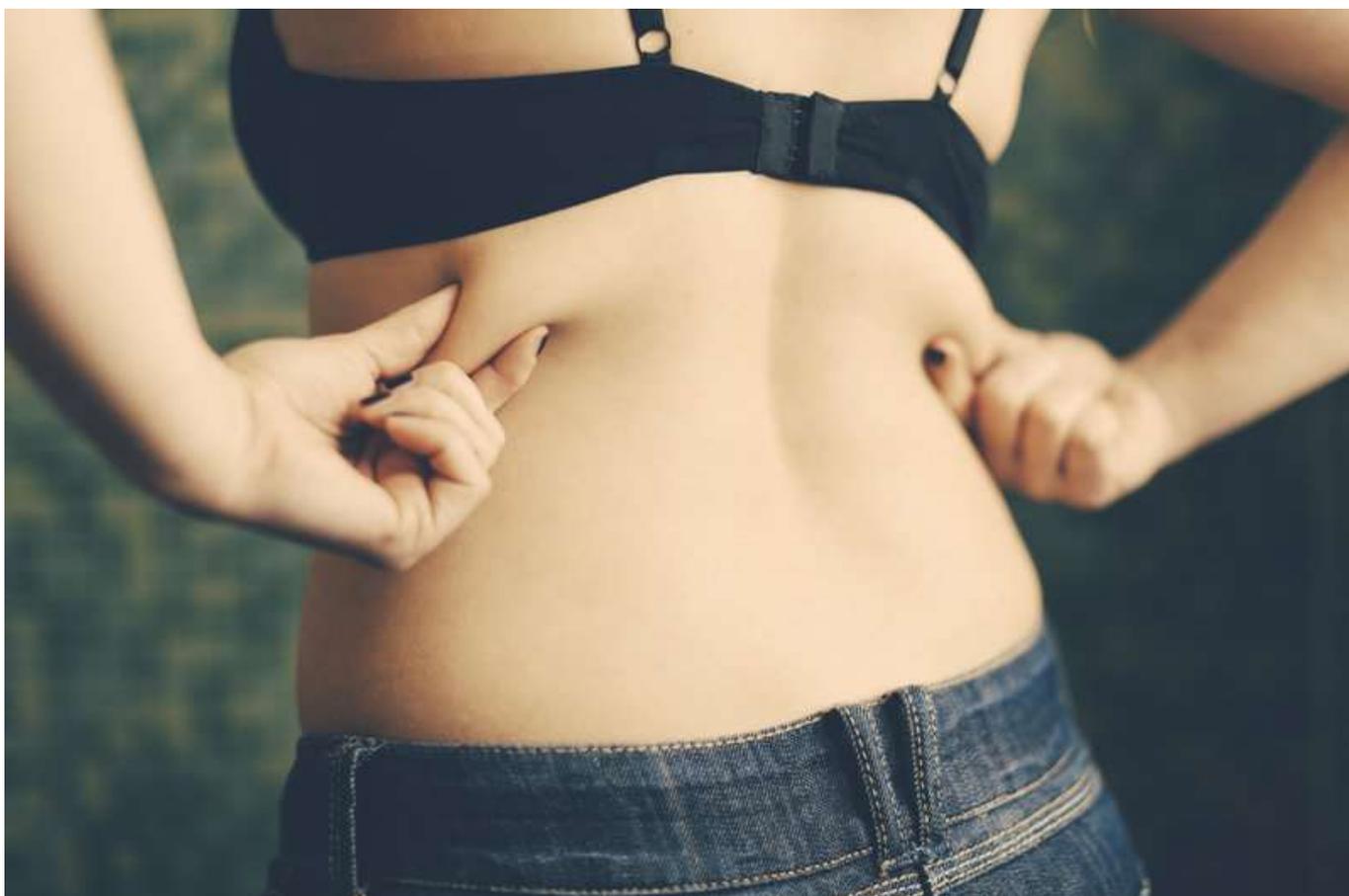


JE N'ARRIVE PAS A PERDRE DE LA GRAISSE CORPORELLE. POURQUOI ?

par *Runtastic Team*



Vous essayez de perdre du poids ? Nous sommes pratiquement tous confrontés à ce problème à un moment ou un autre. Parfois, nous avons l'impression de faire les choses correctement et pourtant, les chiffres sur la balance ne descendent pas et cela peut devenir tellement frustrant à la longue. Perdre de la masse grasse n'est malheureusement pas si simple : il ne s'agit pas seulement de manger moins ou de faire plus de sport. Notre corps est en réalité beaucoup plus intelligent qu'on ne le pense. Bien souvent, nous croyons pouvoir le tromper et au final nous finissons par prendre du poids alors que nous faisons tout notre possible pour en perdre. Mais ne vous inquiétez pas, tout n'est pas perdu ! De tous petits changements peuvent accomplir des miracles et vous permettre d'atteindre votre poids idéal et de le maintenir.



1. VOUS N'ETES PAS CONSCIENT DES QUANTITES QUE VOUS MANGEZ

La première question que je pose à quelqu'un qui veut perdre de la graisse corporelle est la suivante : gardez-vous une trace de ce que vous mangez au cours de la journée ? Neuf fois sur dix, la réponse est négative. Alors [si vous n'enregistrez pas tous vos repas](#), comment pouvez-vous être certain de ne pas consommer trop de calories (ou pas assez) ? Si vous mangez trop, votre corps ne va pas être en mesure de brûler toutes ces calories supplémentaires et votre masse grasse ne va pas diminuer. Et si vous ne mangez pas assez, votre corps va se mettre en mode "famine" et essaiera par tous les moyens de garder ses réserves de graisses. Impossible donc pour vous de vous débarrasser de ces petits bourrelets disgracieux.

LA SOLUTION :

Utilisez [l'application de suivi alimentaire Runtastic Balance](#) et enregistrez-y tous vos repas de la journée pour garder une vue d'ensemble de votre apport calorique journalier. Il vous sera alors beaucoup plus facile de comprendre pourquoi les résultats se font attendre.

2. VOUS N'ETES PAS ASSEZ ACTIF

Vous vous entraînez peut être une heure par jour, cinq à six fois par semaine. Mais qu'en est-il du reste des 23 heures restantes de la journée ? Bien évidemment, [8 d'entre elles devraient être réservées au sommeil](#). Mais ce que vous faites du reste de votre journée peut aussi être la raison pour laquelle les chiffres de votre balance ne semblent pas bouger. Un grand nombre d'entre nous se rend au travail en voiture et passe toute la journée assis devant l'ordinateur. Et pourtant, il n'y pas qu'à la salle de gym que vous pouvez brûler des graisses ! C'est là que le NEAT (non-exercise activity thermogenesis ou dépense d'énergie sans exercice par la thermogénèse) entre en jeu : il s'agit de l'énergie que vous dépensez dans vos actions au quotidien, comme lorsque vous nettoyez la maison, que vous allez vous chercher un verre d'eau [ou que vous marchez](#). Rien à voir avec des activités de fitness. Si vous avez du mal à perdre du poids, pensez donc à augmenter ce volume d'activités par jour.

LA SOLUTION :

Enregistrez le nombre de pas que vous faites chaque jour avec [l'application Runtastic Steps](#) et augmentez-le progressivement ! Lorsque j'ai commencé, j'ai été surpris de constater que je ne faisais que 2 000 à 3 000 pas par jour. Aujourd'hui, j'essaie d'en faire au moins entre 6 000 et 8 000 et cela m'a permis de faire d'énormes progrès.



3. VOUS DORMEZ MAL OU PAS ASSEZ

Le sommeil joue un rôle crucial dans la perte de poids et la plupart des gens sous-estiment son importance. Lorsque vous dormez, votre corps produit des hormones qui favorisent sa régénération, mais aussi le brûlage des graisses. [Un manque de sommeil](#) va complètement bouleverser votre équilibre hormonal, [vous laisser sans énergie](#), mais aussi votre taux de sucre dans le sang et vous pousser à faire de mauvais choix nutritionnels. Vous avez déjà certainement remarqué que plus vous êtes fatigué, plus vous avez [envie d'aliments gras et sucrés](#) (les fameuses fringales) non ? J'en sais quelque chose !

LA SOLUTION :

Allez vous coucher tous les jours à la même heure. Je vous conseille de vous mettre au lit tous les soirs vers 22 h dans une chambre sombre afin de permettre à votre corps de sécréter les hormones qui vont favoriser votre sommeil. C'est en effet à partir de cette heure que le corps commence à libérer des hormones censées préparer votre corps à une bonne nuit de sommeil. Si vous avez du mal à vous déconnecter, programmez une alarme 30 minutes avant d'aller vous coucher (dans l'idéal vers 21h30) pour vous rappeler d'éteindre tous vos appareils électroniques. Que diriez-vous ensuite d'[une bonne tisane](#) pour vous détendre ? Je sais que ce n'est pas toujours facile de réussir à dormir 8 heures par nuit mais cela vaut vraiment la peine d'essayer !



4. VOUS N'ETES PAS CONSEQUENT

Je ne le répèterai jamais assez : la régularité est la clé du succès. Je ne compte plus les fois où j'ai vu des personnes prendre des résolutions drastiques pour perdre quelques kilos. Elles se donnent à fond à l'entraînement et suivent religieusement leur régime pendant quelques semaines, puis se laissent complètement aller les semaines suivantes. Puis vient la fameuse phrase " À partir de lundi, je m'y remets ! " et elles restent conséquentes pendant quelques jours. Mais voilà, c'est l'anniversaire du meilleur ami le weekend, et les bonnes résolutions sont vite mises de côté.

Cette approche ne vous apportera rien sur le long terme ! Si vous vous donnez à 150 % sur seulement 40 % de votre temps, vous n'obtiendrez pas d'aussi bons résultats que quelqu'un qui se donne à 80 % tout le temps. Cette personne connaîtra des jours avec et des jours sans mais c'est tout à fait normal. Rester conséquent et maintenir le cap, peu importe les aléas de la vie, est le seul moyen d'atteindre ses objectifs sur le long terme. Prenons un exemple. Vous êtes sorti avec des amis et vous commandez des pizzas. La personne A a le sentiment d'avoir déjà empiété sur ses bonnes résolutions et mange pratiquement la pizza en entier tout en se rassurant : " À partir de lundi, je redresse la barre ". Tandis que la personne B ne mange qu'une ou deux parts de pizza, sans se poser de questions et continue normalement sa routine d'entraînement le lendemain.

La personne A vient donc de pulvériser en un seul repas son apport calorique journalier total, tandis que la personne B a un tout petit peu dépassé les bornes, mais sans causer de grands dommages. Et cette dernière n'attendra pas lundi pour se remettre sur le droit chemin. Elle va donc obtenir de meilleurs résultats sur le long terme. Et vous ? Laquelle de ces deux personnes êtes-vous ? Soyez honnête !

LA SOLUTION :

Ne soyez pas trop strict avec vous-même ! Donnez le meilleur de vous chaque jour et commencez petit. Essayez de vous entraîner deux fois par semaine, sans exagérer. Au fil du temps, augmentez progressivement le volume de vos entraînements. [Concentrez-vous sur votre alimentation](#). Respectez votre programme 80 % du temps et les 20 % restants, faites-vous plaisir. De cette manière, vos objectifs n'en pâtiront pas trop.

Observez de près tous vos progrès et maintenez le cap sur vos objectifs. Mais ne vous démotivez pas à la moindre baisse de régime. Demain est un nouveau jour – ne flanchez pas !

Pensez-vous qu'une de ces raisons vous a bel et bien empêché de perdre de la graisse corporelle ? Partagez votre expérience avec nous dans les commentaires et dites-nous ce que vous pourriez faire pour vous améliorer !

À propos de Nina Silic :



Nina Silic a plus de 20 ans d'expérience en danse et travaille depuis 8 ans dans l'industrie du fitness. La santé et le sport sont les deux grandes passions de cette australienne. Elle est aussi championne de IFBB Bikini Pro et coach de fitness. Aujourd'hui, elle travaille comme marketing et content manager chez Muscle Worx Australia, une entreprise de vente de nutrition sportive, leader du marché en Australie. Après des années de problèmes de déséquilibres hormonaux et de régimes drastiques, Nina a trouvé un moyen d'atteindre ses objectifs d'esthétiques grâce à style de vie sain et actif. Son objectif : aider le plus de personnes possibles à en faire de même.