

Maigrir en 2013

*Le guide Est Un Art
vers un nouveau Vous*



1 *Dois-je
maigrir ?*

2 *Pourquoi
je grossis ?*

3 *Comment
maigrir ?*

1 *Dois-je maigrir ?*

Quel est mon IMC ?

Combien ai-je de kilos à perdre ?

2 *Pourquoi je grossis ?*

Test : mes habitudes alimentaires

Quelles sont les causes ?

3 *Comment maigrir ?*

Nouvelles habitudes

Quelques astuces



1 *Dois-je
maigrir ?*

2 *Pourquoi
je grossis ?*

3 *Comment
maigrir ?*

Quel est mon IMC ?

1. Calcul de l'IMC

IMC signifie **Indice de Masse Graisseuse**. C'est lui qui va vous permettre d'estimer si vous devez maigrir ou non. Car avoir des formes ne veut pas dire qu'on soit trop gros dans le sens médical. Cela signifie juste que malheureusement, vos kilos en trop sont mal placés ! Alors ce n'est pas un régime dont vous avez besoin, mais de sport, qui va vous permettre de cibler certaines zones de votre corp.

$$\text{IMC} = \text{poids (kg)} / (\text{taille m})^2$$

Ex : vous mesurez 1.60m

pour 75kg

$$\text{IMC} = 75 / (1.60 \cdot 1.60) = 29.29$$

2. A quoi sert l'IMC

L'IMC va vous permettre d'estimer si vous devez ou non perdre du poids.

IMC est compris entre 18,5 à 25

Votre corpulence est normale !
Pas de régime pour vous !

IMC est compris entre 25 et 30

Vous êtes en surpoids,
pas d'inquiétude, mais il faut agir.

IMC est supérieure à 30

Pour votre santé,
il faut consulter un nutritionniste.



1 *Dois-je
maigrir ?*

2 *Pourquoi
je grossis ?*

3 *Comment
maigrir ?*

Combien de kilos ?



1. Estimation des kilos en trop

Grâce au calcul de votre IMC, vous pouvez connaître combien de kilos vous devez perdre. Ne vous fiez pas aux standards de la mode ! **Votre vie ne sera ni plus belle, ni plus fun si vous faites un 32 !** Oui, c'est dur à croire et pourtant !

Donc reprenons avec nos maths
Pour éloigner tous risques pour la santé, vous devez obtenir un IMC entre 18,5 et 25.

Calcul du nombre de kilos à perdre

$$\text{Poids} = \text{IMC} \times (\text{taille})^2$$

Exemple :

IMC = 23

Taille = 1.60 m

$23 \times (1.60 \times 1.60) = 59 \text{ kg}$

Je fais 75 kg, j'ai donc 16kg à perdre.

Faites votre calcul !

2. Estimation du temps

Pour maigrir sans regrossir, il faut maigrir lentement. L'idée est de duper votre corps, pour qu'il ne croit pas vivre une période de famine et éviter de faire des réserves !

Une perte raisonnable est de 500g par semaine.

Estimation du temps :

$$\text{Nombre de kilos à perdre} \times 2 = \text{nombre de semaines}$$

Exemple :

J'ai 16 kilos à perdre, donc en perdant 500g/semaine, le régime dure 32 semaines, soit 8 mois.

Recevez gratuitement l'ebook
Maigrir en 2013
En vous abonnant à la
*newsletter **Maigrir Est Un Art***

