

10 erreurs

QUI EMPÊCHENT LA PERTE DE GRAS

MÉTABOLISME RALENTI



Après 30 ans, la masse musculaire diminue naturellement, réduisant la dépense énergétique au repos.
Solution : Intégrer du renforcement musculaire 2-3x/semaine pour préserver et reconstruire la masse maigre.

STRESS CHRONIQUE & CORTISOL ÉLEVÉ



Le stress constant augmente le cortisol, favorise le stockage de graisses abdominales et accroît les fringales.
Solution : Introduire des rituels quotidiens (respiration 5 min, marche en plein air, méditation) et limiter la caféine après 14h.

SOMMEIL INSUFFISANT



Moins de 7h de sommeil perturbe les hormones de la faim (ghréline ↑, leptine ↓) → plus d'appétit et moins de satiété.
Solution : Objectif 7-8h/nuit, chambre à 18-20°C, pas d'écran 1h avant le coucher, rituel relaxant.

MAUVAISE GESTION NUTRITIONNELLE DES PORTIONS



Les calories liquides et les portions trop grandes passent inaperçues.
Solution : Appliquer la règle du 80% satiété, privilégier les aliments denses en nutriments, et utiliser des assiettes plus petites.

MANQUE DE PROTÉINES



Un apport insuffisant en protéines limite la satiété, ralentit la récupération et favorise la perte musculaire.
Solution : Viser 1,6-2 g de protéines/kg de poids corporel. Ajouter des sources comme poulet, poisson, œufs, légumineuses.

ENTRAÎNEMENT INADAPTÉ



Beaucoup font trop de cardio long et monotone, qui fatigue sans stimuler suffisamment la masse musculaire.
Solution : Combiner renforcement musculaire + cardio chaque semaine.

EXCÈS DE SUCRE CACHÉ ET D'ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS



Ils créent des pics d'insuline qui favorisent le stockage de graisses et perturbent l'énergie.
Solution : Limiter les produits industriels, lire les étiquettes, remplacer par fruits entiers, légumes et féculents complets.

ALCOOL ET "CALORIES SOCIALES"



L'alcool est très calorique (7 kcal/g), perturbe la récupération et diminue l'oxydation des graisses.
Solution : Fixer une limite hebdo claire (ex. 2-3 verres max) et privilégier les alternatives sans alcool ou faibles en calories.

MODE DE VIE TROP SÉDENTAIRE



Même en s'entraînant 3x/semaine, rester assis 10h/jour réduit fortement la dépense calorique.
Solution : Ajouter du NEAT (non-exercise activity thermogenesis) → 8-10k pas/jour, escaliers, pauses actives au bureau.

MANQUE DE RÉGULARITÉ & ABANDON TROP TÔT



Beaucoup s'arrêtent après 4-6 semaines faute de résultats rapides.
Solution : Suivre des objectifs progressifs, mesurer autre chose que le poids (tour de taille, énergie, sommeil), et s'engager sur 3 mois minimum.

Besoin d'aide pour progresser ?

Réserve un bilan gratuit