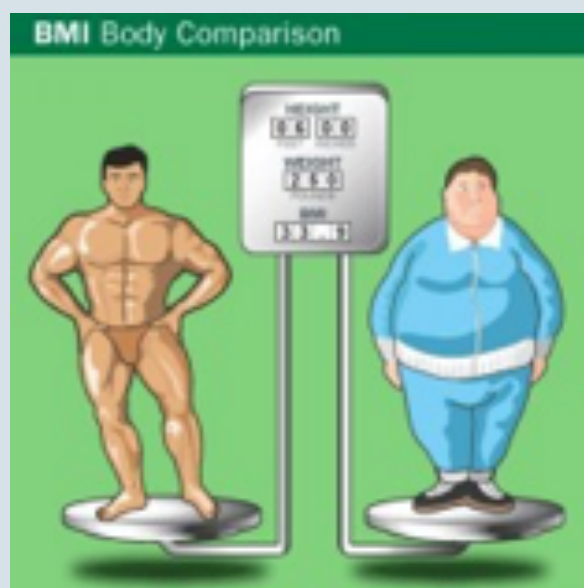


La balance, vraiment notre plus grand ennemi ?

Nous sommes souvent trop concentrés (parfois même obsédés) sur le nombre indiqué par la balance.

Votre poids corporel est la somme du poids de vos os, de vos muscles, de vos graisses et de vos liquides. Deux personnes différentes peuvent avoir le même poids, mais une composition corporelle totalement différente. L'image ci-dessous le montre clairement. L'explication réside dans la différence entre la masse musculaire et la masse grasseuse. Si nous comparons 2 kg de masse musculaire à 2 kg de masse grasse, nous pouvons clairement voir que la masse de graisse est beaucoup plus grande que la masse musculaire.

Les deux hommes ont le même poids et la même taille et ont donc le même IMC. Où est la différence ? Dans leur tour de ventre !



C'est pourquoi, pendant le F!tPlan, votre attention ne se portera pas sur votre poids, mais sur vos centimètres.

Aïe ! La balance monte ! Et maintenant ?

Avec le F!tPlan, nous vous aidons à mener une vie saine et active, ici nous ne parlons pas de régime alimentaire. Vous constaterez que vous pouvez manger plus que vous ne le pensez.

Vous savez

QUE SI VOUS AUGMENTEZ VOTRE TAUX MUSCULAIRE, VOUS ALLEZ AUGMENTER LA VITESSE À LAQUELLE VOUS BRÛLER LA GRAISSE.

D'une part, la bonne quantité d'aliments sains donnera à votre corps suffisamment d'énergie pour fonctionner correctement et, d'autre part, elle activera également votre métabolisme. Au cours de ce processus, votre masse grasseuse va diminuer et votre masse musculaire va augmenter. Comme indiqué ci-dessus, vous ne le remarqueriez pas immédiatement dans votre poids, mais vous le remarqueriez dans vos centimètres. Ne paniquez donc pas si votre poids sur la balance reste stable ou même augmente légèrement.

Que devez-vous retenir de la HealthClass 10 ?

1. Votre poids corporel est la somme des os, des muscles, des graisses et des liquides.
2. Pendant le F!tPlan, nous visons à réduire la masse grasseuse et à augmenter la masse musculaire.
3. Retirez la balance et jugez votre résultat à l'aide d'images et de centimètres.