

Réduire un excès de poids.

L'[obésité](#) cause plus de 55.000 décès par an. Ce nombre stupéfiant a eu comme conséquence une suractivité pour aborder l'obésité même dans les écoles. Le problème est si aigu, particulièrement aux États-Unis, que quelques écoles ont commencé à offrir des régimes végétariens et les étudiants de ces écoles ne s'en plaignent pas. Beaucoup de salles de sports et de centres de remise en forme ont vu une augmentation des inscriptions à partir du moment où les personnes ont été informées, par la médiatisation du phénomène, des dangers inhérents de l'[obésité](#). L'[obésité](#) est définie comme une résultante d'une accumulation de masse grasseuse provoquée souvent par une inactivité et de très mauvaises habitudes alimentaires. Elle est aujourd'hui considérée comme une maladie dans la mesure où elle affecte la santé globale de l'organisme. Le rapport de la masse adipeuse ou grasseuse peut être mesuré en vérifiant ce qui s'appelle l'indice de masse corporelle. Ce calcul se fait assez simplement, il suffit de diviser votre poids par votre taille au carré, voici la formule :

IMC = Masse ou poids (kg)

Taille (m)

Un indice de masse corporelle situé entre 25 et 30kg/m est considéré comme un [surpoids](#). A ce stade, je vous invite à chercher assez rapidement quelques conseils et à prendre des mesures de réduction très rapidement.

Au-delà de cette fourchette, j'espère que vous êtes déjà suivis, sinon faites-le rapidement.

Alors quelles mesures peut-on prendre pour induire la [perte de poids](#) ?

La première mesure est de faire de l'exercice. Comme nous l'avons mentionné, la masse corporelle ou une masse adipeuse excessive est atteinte lorsque de la graisse est accumulée dans l'organisme. La graisse n'est pas mauvaise en soi parce qu'elle amortit le corps et contribue à maintenir une chaleur saine dans le corps. Mais la graisse s'accumule si le corps ou son métabolisme ne peuvent plus la consumer. Il va de soi que l'exercice peut résoudre ce problème en vous aidant à consumer plus de calories en augmentant le niveau d'activité de votre organisme au travers du métabolisme. Bien entendu, faire de l'exercice peut vous aider à [perdre du poids](#), mais les résultats sont plus probants lorsque vous combinez à cela un régime alimentaire plus sain.

Une autre manière d'aborder son surpoids est donc d'observer également un régime. Mais avant de se lancer dans un plan de régime, il faut être prudent. Certains vont jusqu'à ne plus s'alimenter pendant quelques jours ou réduisent de manière très importante leur alimentation. Ce n'est absolument pas la bonne solution.

Une meilleure alimentation ne s'organise et ne s'improvise pas et surtout, l'alimentation ne doit pas s'interrompre. Votre métabolisme s'en verrait ralenti et ceci ne résoudrait en aucun cas votre problème. L'organisme ira puiser dans vos muscles et vos os bien avant d'attaquer la graisse si peu désirée.

Il est donc capital de modifier vos habitudes alimentaires et pas forcément vos aliments. Savoir manger juste ce qu'il vous faut est certainement le premier pas à faire.

Cela pourrait se résumer de cette manière : apprendre à [manger et à bouger](#).

About the Author

Bouzid Otmani

7 conseils nutritionnels en vous abonnant Gratuitement!

<http://tinyurl.com/onszmf>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)