

Comment votre métabolisme peut-il influencer votre perte de poids?

Vous savez que votre métabolisme est lié à votre poids. Mais, savez-vous comment ?

La croyance populaire prétend que les personnes maigres ont un métabolisme rapide et les personnes en surpoids ont un métabolisme lent. Pourtant, ce n'est pas toujours le cas. Le métabolisme seul ne détermine pas votre poids.

Qu'est-ce qui détermine votre poids ?

Le poids dépend, plutôt, de la différence entre les calories absorbées et celles brûlées. Prenez plus de calories que nécessaire et vous prendrez du poids. Prenez-en moins et vous maigrirez.

Qu'est-ce que le métabolisme ?

Le métabolisme est un moteur qui brûle les calories et qui gère l'énergie dont vous avez besoin.

En résumé, le métabolisme est le processus par lequel votre corps transforme les calories en énergie. Pendant ce processus biochimique, les calories – glucides, matières grasses et protéines – sont combinées avec l'oxygène afin de libérer l'énergie nécessaire au corps pour son fonctionnement.

Le nombre de calories que votre corps brûle chaque jour est appelé "la dépense totale d'énergie".

Quels sont les facteurs qui forment la dépense totale d'énergie ?

Il y en a 3 :

1. Le besoin de base

Même quand votre corps est au repos, il a besoin d'un minimum quotidien d'énergie pour assurer un fonctionnement efficace notamment de votre système respiratoire, de la circulation sanguine, du système nerveux, etc.

Les calories nécessaires à ces activités vitales de l'organisme forment le taux métabolique de base (TMB).

Près de 70 % des calories dépensées chaque jour constituent le TMB d'une personne. L'énergie nécessaire à ces activités vitales est assez constante et ne peut être changée facilement.

2. Le traitement de la nourriture

Digestion, absorption, transport et stockage de la nourriture nécessitent aussi des calories. Cela équivaut à 10 % des calories dépensées chaque jour.

La plupart de l'énergie requise pour traiter la nourriture est relativement fixe également.

3. L'activité physique

L'activité physique – comme jouer au tennis, marcher, promener le chien ou autres mouvements – brûle le reste des calories utilisées. Vous contrôlez la quantité de calories brûlées selon la fréquence, la durée et l'intensité de vos activités.

Il peut sembler logique de penser que la plupart du temps, le surpoids soit lié à un métabolisme lent ou à une possible sous-activité de la thyroïde (hypothyroïdisme). En réalité, il est très rare qu'il soit lié à un métabolisme lent. Et la plupart des personnes en surpoids ne sont pas malades, elles n'ont pas l'hypothyroïdisme. Toutefois, un examen médical peut déterminer si une condition médicale influence votre poids.

Bruno

[Voir le Site](#)

[En Savoir Plus](#)

About the Author

Bruno est un passionné de développement personnel. Il vous fait partager son expérience et met ses services à votre disposition. [Voir Son Site](#) [Son Livre](#)