

comment bruler 800 calories sans exercices intensifs

Pas besoin de faire de l'exercice intensif ou de commencer a faire des regimes difficiles et ennuyeux pour perdre du poids. Il suffit simplement de changer un peu ses habitudes.

Le tres repute professeur Levine James A, nous laisse entendre, que le simple fait d'elever legerement le taux de chaleur corporelle, ou en clair, de stimuler l'activite de notre metabolisme va permettre de bruler des centaines de calories quotidiennement en changeant simplement quelques habitudes a notre emploi du temps journalier. L'obesite et le surpoids sont les maladies de notre siecle, c'est connu, et en plus nous faisons de moins en moins d'activite physique. La plupart d'entre nous souffrent d'obesite ou de surpoids et bougent tres peu, pour ne pas dire pas du tout. La vie sedentaire est devenue le fleau du siecle. Pour cette simple raison,

se tenir debout plutot que de rester assis, marcher pendant son temps de repos au travail, ou repondre au telephone sans etre assis a sa table de travail sont des reflexes qui font la difference. Ces simples changements vont nous aider a bruler des centaines de calories quotidiennement. James A Levine est professeur emerite et medecin dans la celebre clinique Americaine de Mayo. Depuis plusieurs annees une partie de ses nombreuses etudes sont axees sur le "brulage des calories", N.E.A.T

(Non Exercise Activity Thermogenesis) et metabolisme. voir le livre du Dr Levine sur le sujet "[Move a Little, Lose a Lot](#)" ecrit avec la cooperation de Selene Yeager. Le professeur Levine pretend que notre siecle est atteint de maladie sedentaire. Nous bougeons de moins en moins. Le progres en est la cause. Plus de lessive, plus de cuisine, plus d'escaliers, plus de gazon, plus de menage, plus de marche, plus de jeux dans le parc etc... Tout cela, vous le devinez est remplace aujourd'hui par la machine a laver (le linge et la vaisselle), le micro onde, la voiture, la tondeuse a gazon, l'aspirateur,

l'ascenseur, les jeux electroniques sur l'ordinateur etc... Le Dr James Levine, un des meilleurs specialistes d'Amerique en matiere d'obesite et de surpoids nous dit: "Nous dependons entre 10 et 15 heures de notre journee a rester assis dans notre bureau, dans notre voiture, devant la television ou devant l'ordinateur." En etudiant le phenomene de perte de poids pendant de longues annees le Dr Levine fait des decouvertes surprenantes sur le NEAT non exercise activity thermogenesis. Cette nouvelle science qu'est le NEAT, nous revele comment devenir et rester mince, vivre plus heureux et de maniere plus intelligente. Son utilisation va nous permettre de bruler 2100 calories par semaine en changeant simplement quelques petites habitudes, reduire la fatigue de 65%, d'avoir les idees plus claires et meme de prolonger notre duree de vie de 4 ans. La seule chose a faire d'apres les etudes du Dr Levine c'est de BOUGER. Je ne parle pas de faire du sport ou des exercices difficiles et ennuyeux mais seulement de devenir moins sedentaire. Monter les escaliers, oublier la voiture, rester debout, plier le linge, faire la vaisselle, faire le jardin etc... Ces quelques exemples c'est le Neat "[Move a Little, Lose a Lot: The NEAT Science Reveals How to Be Thinner, Happier, and Smarter](#)" votre guide a ne pas manquer. Saviez-vous que notre activite quotidienne brule plus de calories qu'une bonne demi heure de sport intensif? Le fait de faire 10000 pas par jour peut vous faire maigrir de 25 kgs par an. Investissez dans un pedometre

[Omron HJ-112 Digital Premium Pedometer](#) et contoller le nombre de vos pas de la journee vous allez etre surpris. Investissez egalement quelques euros dans un stepper [Mabis Mini Stepper Exerciser](#) par exemple et utilisez le en regardant la tv ou en repondant au telephone plutot que d'etre assis.

Vous avez decide de maigrir, alors, commencez a bouger.

rendez-nous visite souvent sur le site

<http://www.conseilspourperdredepoids.com> Vous avez des questions, contactez nous ou inscrivez vous a notre newsletter et recevez chaque semaine

"notre regime en 12 semaines" et cela gratuitement.

Article Sellam J.C

About the Author

je m'appelle Sellam Jean-Charles. Apres une crise cardiaque, il y a plusieurs annees, je m'interesse a tout ce qui est en rapport avec la nutrition et la perte de poids.

Avant mon arret cardiaque, je pese 110 kilos pour 172 cms. Aujourd'hui, je pese 73 kilos et cela depuis 5 ans. Je pense avoir une grande experience dans le domaine

et je pense etre de bon conseil. Rendez vous sur le blog vous y trouverez des conseils tres utiles pour votre regime

<http://www.conseilspourperdredepoids.com/blog>