

# Flex Time

## Grossir ou maigrir ?

Les choses sont simples. Votre corps dépense chaque jour **une quantité d'énergie**. Certains jours d'exercice ou de grande activité physique, la quantité d'énergie que vous dépensez est nettement supérieure. Mais globalement chacun possède un niveau moyen de dépenses. Par exemple, il peut être de 2500 Kcal ( lire "Kilo-calories" ) pour un individu donné.

Chaque gramme de protéine, de glucide ou de lipide apporte à notre corps, au cours des repas, une certaine quantité de Kcal (énergie ). Si l'individu en question consomme dans son alimentation quotidienne 2500 Kcal, alors sa masse corporelle ne changera pas.

On comprend vite que prendre du poids ou en perdre est une question de Kcal ingérées quotidiennement : si je consomme **plus** que je ne dépense, **je grossis**. Si je consomme **moins** que je ne dépense, je **maigris**...



On peut donc **perdre du poids** en augmentant son activité physique (on augmente ses propres dépenses ) ou en diminuant son alimentation. **L'idéal étant de conjuguer les deux**, sachant qu'il ne faut jamais diminuer son alimentation de manière trop importante; notre corps a en effet besoin d'une alimentation de qualité et néanmoins suffisante.

Ainsi, pour tous ceux qui souhaitent perdre du poids, réduisez légèrement votre consommation de glucides (pain, pâtes, riz, sucres...) et faites de l'exercice !

Et surtout, intéressez-vous de près au sujet sur les BCAA que je vous ai présenté...

Votre coach, Jean-Yves.

[Retrouvez notre boutique en ligne](#)