

CALCULER VOTRE MÉTABOLISME

Ce calculateur métabolique te demandera quelques informations personnelles : ton âge, ton sexe, ta taille, ton poids et ton niveau d'activité physique. Il est important de répondre avec précision pour obtenir des résultats aussi exacts que possible.

Pour déterminer ton niveau d'activité, voici les critères à prendre en compte :

Sédentaire (sedentary) :

- Moins d'une activité physique par semaine
- En moyenne de 1000 à 4000 pas par jour
- Travail principalement assis

Légèrement actif (Lightly active) :

- 2 à 3 séances d'activité physique par semaine
- De 4000 à 8000 pas par jour
- Travail avec une alternance debout/assis (50/50)

Modérément actif (Moderately active) :

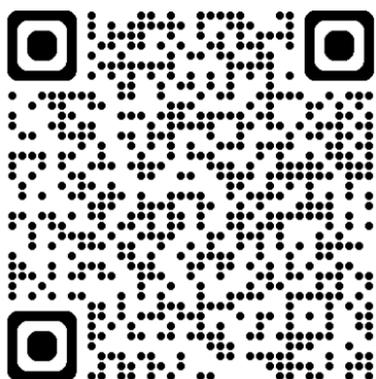
- 3 à 5 séances d'activité physique par semaine
- De 8000 à 12 000 pas par jour
- Travail qui demande souvent d'être debout

Très actif (Very active) :

- 5 à 7 séances d'activité intense par semaine
- Plus de 12 000 pas par jour
- Travail souvent debout

Extrêmement actif (Extremely active) :

- Travail physique toute la journée
- Plus de 15 000 pas par jour
- Athlète en préparation de compétition

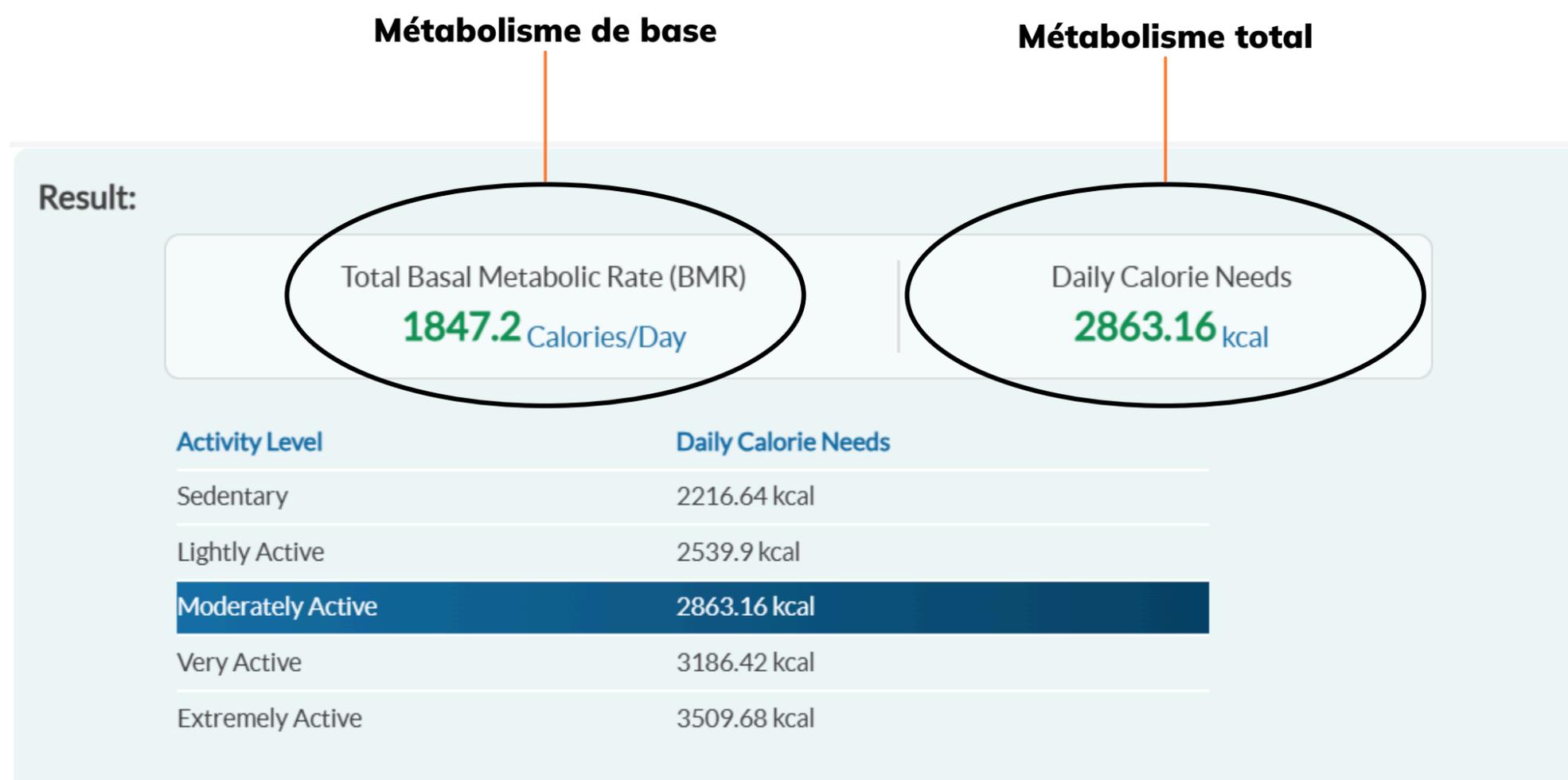


Scan avec ton appareil photo de téléphone ce code QR pour être rediriger sur notre site internet www.fenx.ca/calculateur-metabolique.

Sois aussi précis que possible pour déterminer ton niveau d'activité physique. Si tu es incertain, il est préférable de choisir une catégorie légèrement inférieure à ce que tu penses plutôt que plus élevée, afin d'éviter de prendre du retard dans ta progression. Tu pourras ajuster au fur et à mesure de tes progrès. Une fois le processus complété, tu obtiendras des informations détaillées sur ton métabolisme basal et total. Voici un exemple en image ci-dessous.

Je suis un homme de 31 ans, mesurant 5 pieds 10 pouces et pesant 195 lbs. Je m'entraîne 5 fois par semaine de manière semi-intense et marche en moyenne 8000 pas chaque jour, en plus de jouer beaucoup avec mon enfant.

Cela fait de moi une personne modérément active.



C'est ici un moment crucial qui déterminera vos métriques pour réussir votre processus de perte de poids.

Votre métabolisme basal représente le minimum de calories nécessaires pour maintenir les fonctions vitales de votre corps au repos. Si vous consommez moins que ce nombre, vous risquez de subir des rages alimentaires, de la dévitalisation, et votre corps passera en "mode survie" en produisant du cortisol pour contrer le manque d'énergie. Cela est contre-productif et constitue la principale cause de l'effet yo-yo. Ne descendez pas sous ce chiffre.

Votre métabolisme total est le nombre de calories que votre corps utilise chaque jour en tenant compte de toutes ses fonctions vitales et de votre activité physique. Ce chiffre ne doit jamais être dépassé, car cela entraînerait une prise de poids.

La zone de perte de poids se situe donc entre ces deux chiffres.

Result:

Total Basal Metabolic Rate (BMR)

1847.2 Calories/Day

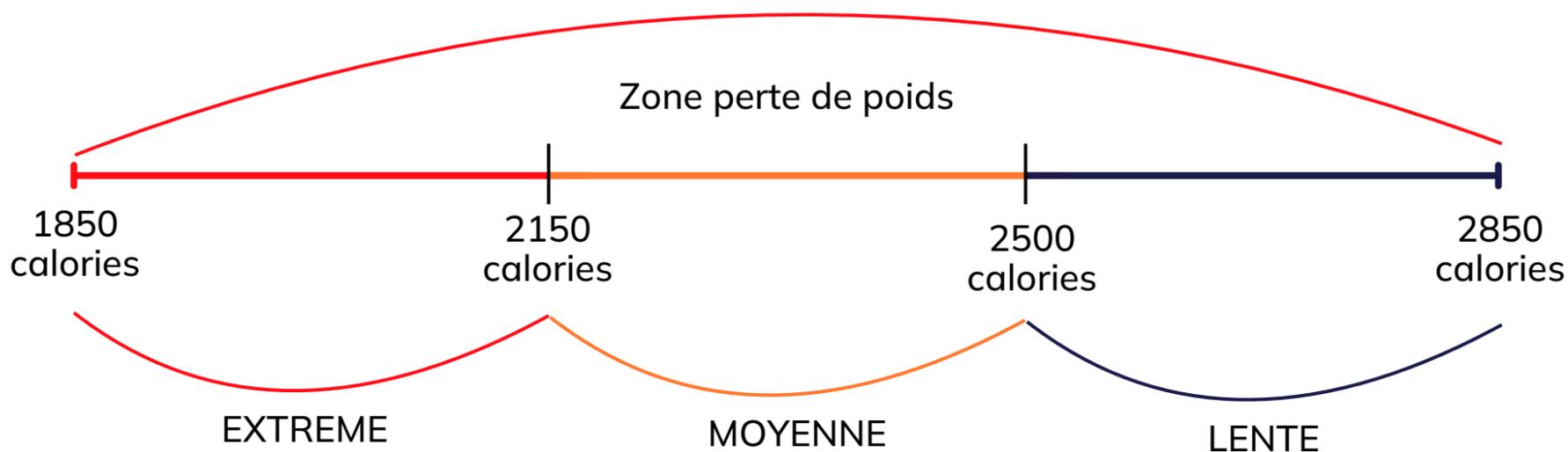
Daily Calorie Needs

2863.16 kcal

Activity Level	Daily Calorie Needs
Sedentary	2216.64 kcal
Lightly Active	2539.9 kcal
Moderately Active	2863.16 kcal
Very Active	3186.42 kcal
Extremely Active	3509.68 kcal

Selon mes résultats, mon métabolisme basal est de 1850 calories, tandis que mon métabolisme total est de 2860 calories. Cela signifie que, pour assurer uniquement mes fonctions vitales, mon corps a besoin de 1850 calories. Par "fonctions vitales", j'entends les processus cognitifs, la récupération, l'équilibre hormonal, le système immunitaire, la digestion et toutes les autres fonctions physiologiques du corps humain.

En revanche, j'ai besoin de 2850 calories pour couvrir non seulement ces fonctions vitales, mais aussi mes 5 séances de sport, tous les mouvements que je fais au quotidien, ainsi que les tâches de mon travail.

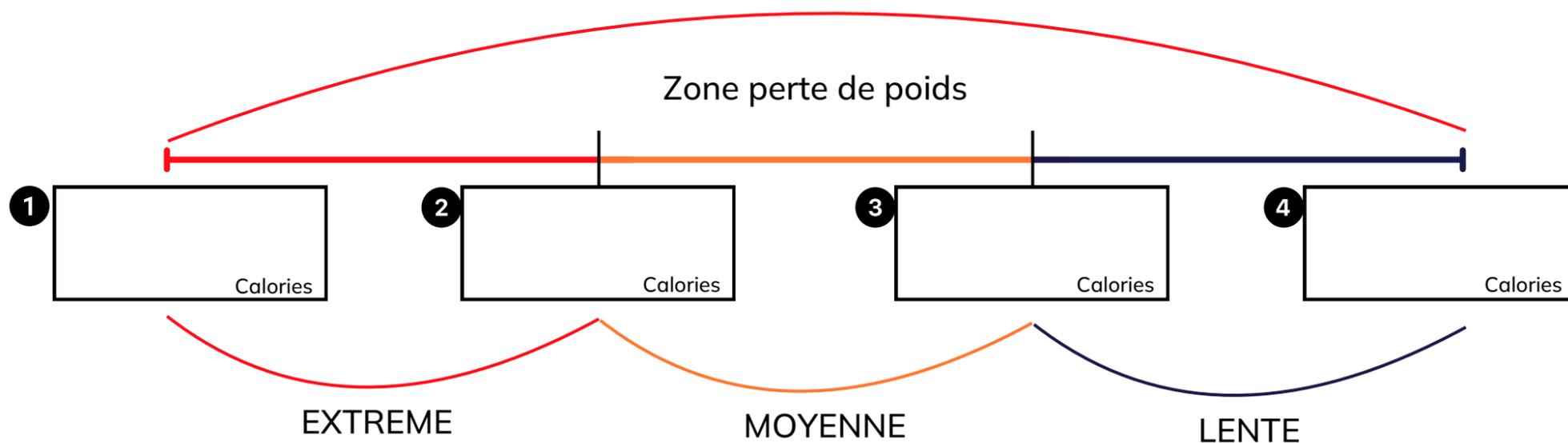


Plus vous descendez vers une zone proche de votre métabolisme basal, plus il sera difficile de maintenir le processus sur le long terme. J'ai rarement vu des personnes réussir à maintenir une perte de poids extrême pendant plus de 3 mois consécutifs sans que cela n'affecte négativement leur vie, leur libido, leur énergie, leur cognition, leur sommeil, et d'autres aspects de leur bien-être.

En général, je recommande de commencer dans la zone de perte de poids lente. Ensuite, au fur et à mesure de votre progression, vous pourrez réduire vos calories pour descendre progressivement. Dans la page suivante, je vous invite à compléter, comme je l'ai fait avec vous, ce même tableau, mais avec vos propres chiffres.

1. Entrez dans la section 1 votre métabolisme basal et dans la section 4 votre métabolisme total.
2. Soustrayez votre métabolisme basal de votre métabolisme total (MT - MB).
3. Divisez ce chiffre par 3 pour obtenir vos 3 zones.
4. Ajoutez ce chiffre à votre métabolisme basal pour déterminer la première zone (zone extrême).
5. Répétez le même calcul pour la deuxième zone.

Vous avez maintenant vos métriques et votre plan d'action pour démarrer votre processus de perte de poids. Gardez à l'esprit que plus vous serez actif, plus votre métabolisme total augmentera, vous offrant ainsi une plus grande marge de manœuvre pour perdre du poids ou consommer des plaisirs alimentaires sans nuire à vos résultats.



Pour bien préparer votre processus :

Voici ce que représente 1 lb de graisse :

- 1 lb de graisse = 3500 calories perdues
- 10 lbs de graisse = 35 000 calories perdues
- 40 lbs de graisse = 140 000 calories perdues

Si votre objectif est de perdre 40 lbs de graisse en 90 jours, laissez-moi vous dire que vous risquez d'être déçu. Cela équivaudrait à un déficit calorique quotidien de 1550 calories pendant 90 jours. Même une personne extrêmement active, se situant dans la zone extrême, n'atteindrait pas cet objectif.

La constance et le temps sont vos deux plus grands alliés.

Il est essentiel de rester réaliste et de comprendre ce qui est réalisable à court terme et ce qui ne l'est pas.