

La Balance et moi

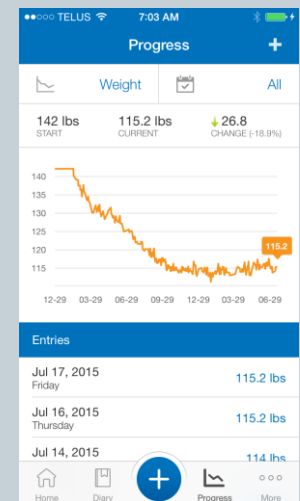
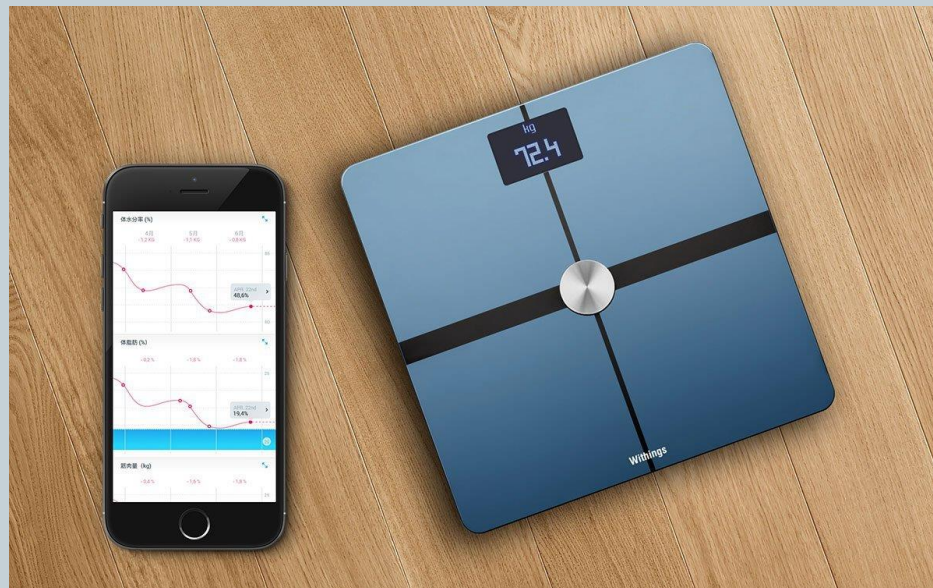


QUELQUES REPÈRES

JE VIENS DE CALCULER
MON INDICE DE MASSE CORPORELLE.

APPAREMMENT
JE NE SUIS PAS ASSEZ GRANDE !

www.makemybeauty.com





Précision améliorée de
l'analyse du corps entier



La composition corporelle

MASSE GRASSE	FEMME	HOMME	ROLES
GRAS CONSTITUTIF	12 %	3 %	Fonctionnement cellulaire, organes vitaux, reproduction INDISPENSABLE
RESERVE	15 %	12 %	Protection contre les chocs, énergie RESERVE
GRAS TOTAL OPTIMAL ("santé")	27 %	15 %	

Du poids total au taux de matière grasse

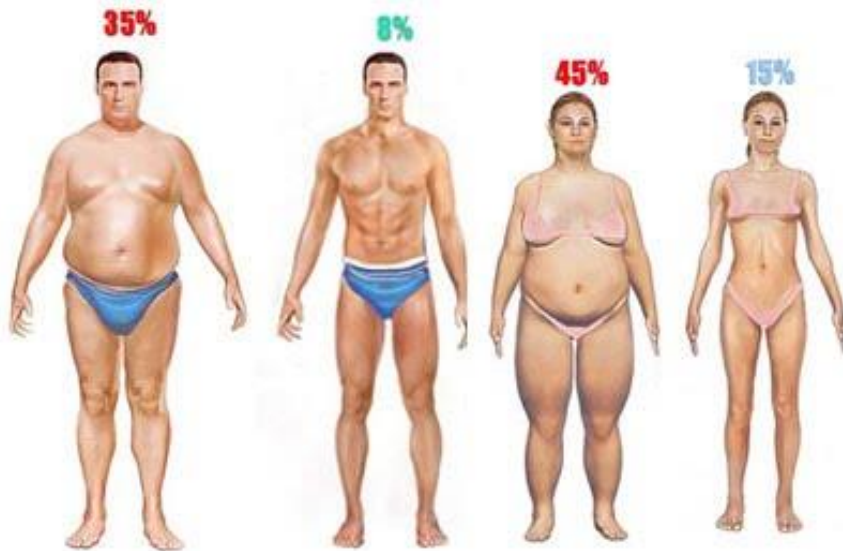
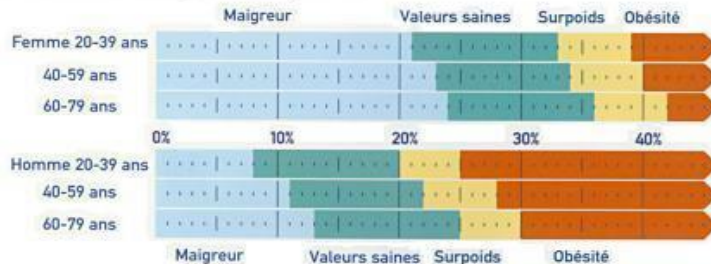
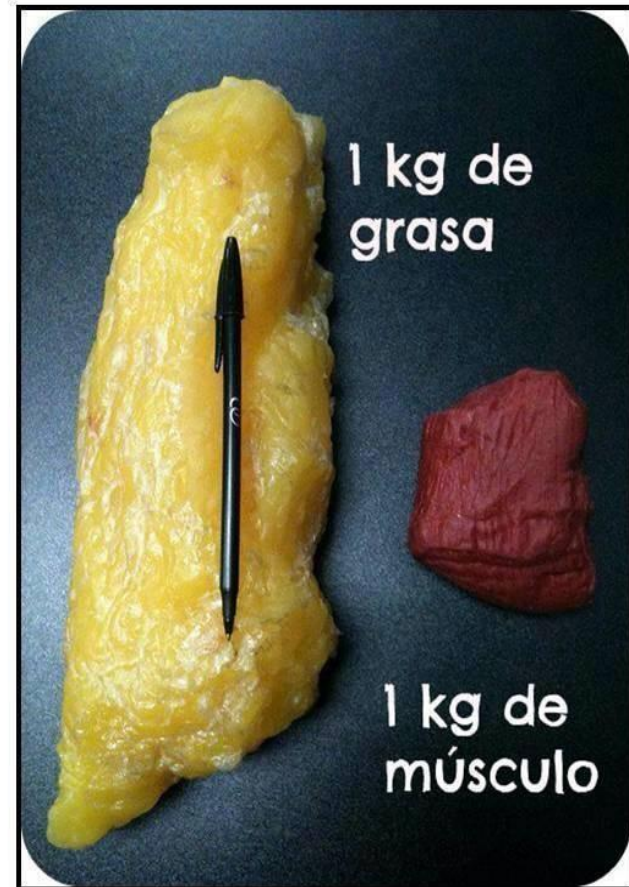


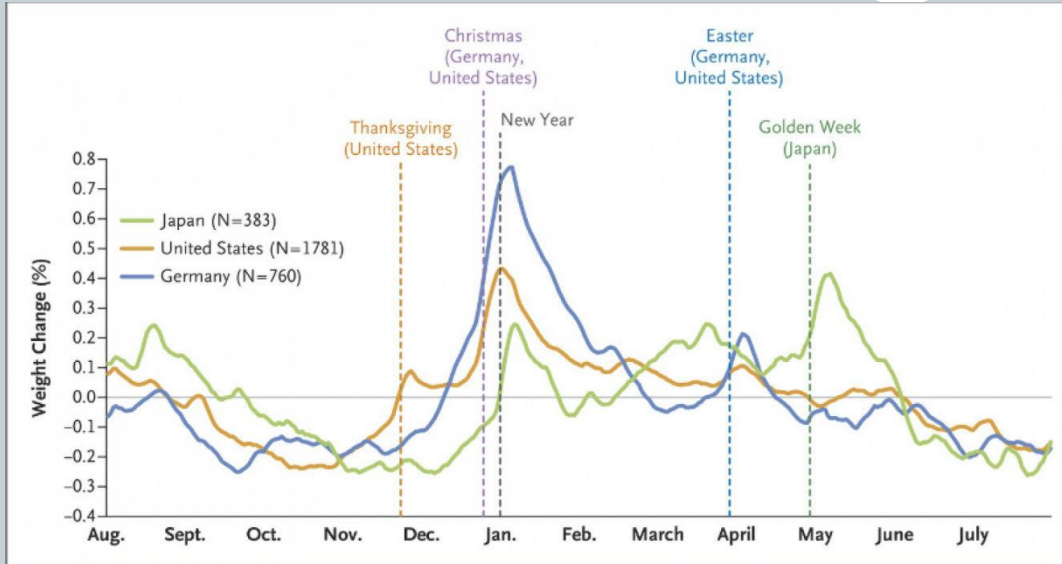
Tableau des niveaux de graisse corporelle



Pourcentage de graisse normal pour un adulte type
 1. D'après les lignes directrices des NIH et de l'OMS
 2. Selon un rapport produit par Gallagher au New York



Variations du poids total



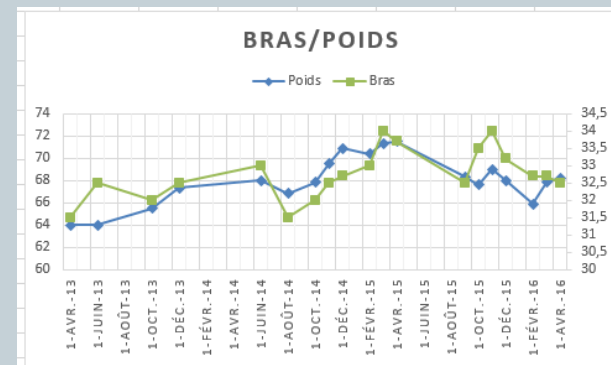
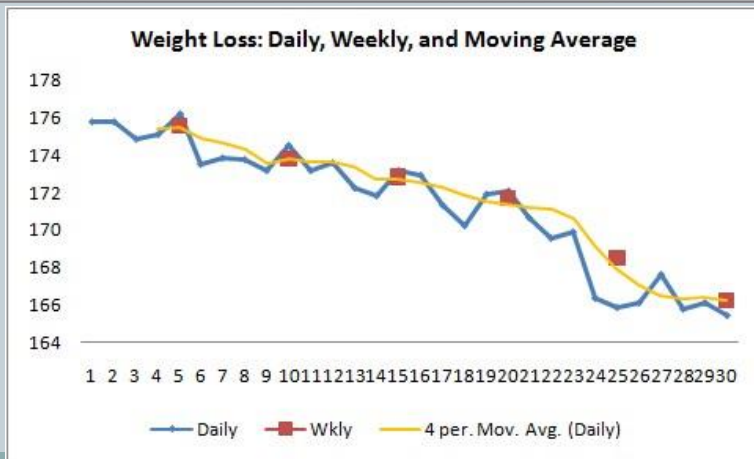
Note pour les femmes

Les femmes ont tendance à retenir plus d'eau juste avant leurs règles.

Ignorez votre balance 10 jours avant votre cycle car la valeur ne correspondra pas forcément à la réalité.

Pesez vous juste après vos règles.

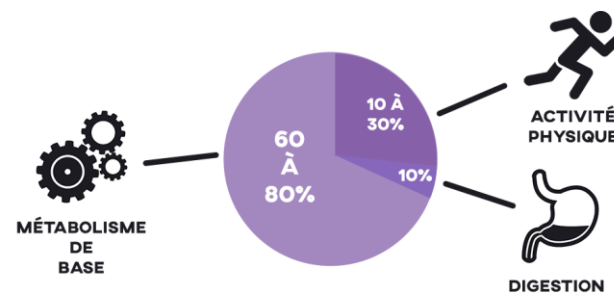
Ne laissez pas un effet temporaire vous décourager.



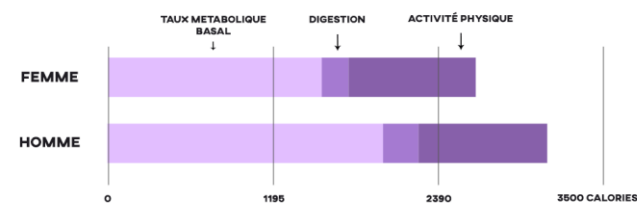
Quand le poids bouge la balance énergétique aussi!



REPARTITION DE LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE TOTALE

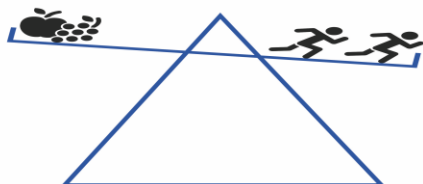


DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE TOTALE MOYENNE FEMME ET HOMME*

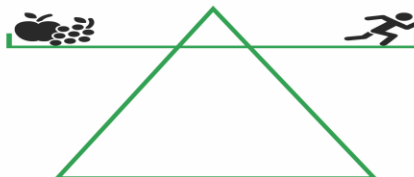


* PRATIQUANT AU MINIMUM 60 MINUTES DE SPORT PAR JOUR OU AYANT UNE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE PHYSIQUE

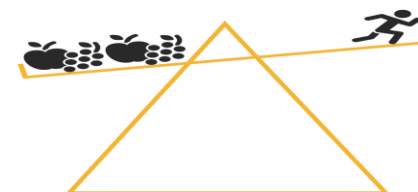
PERTE DE POIDS



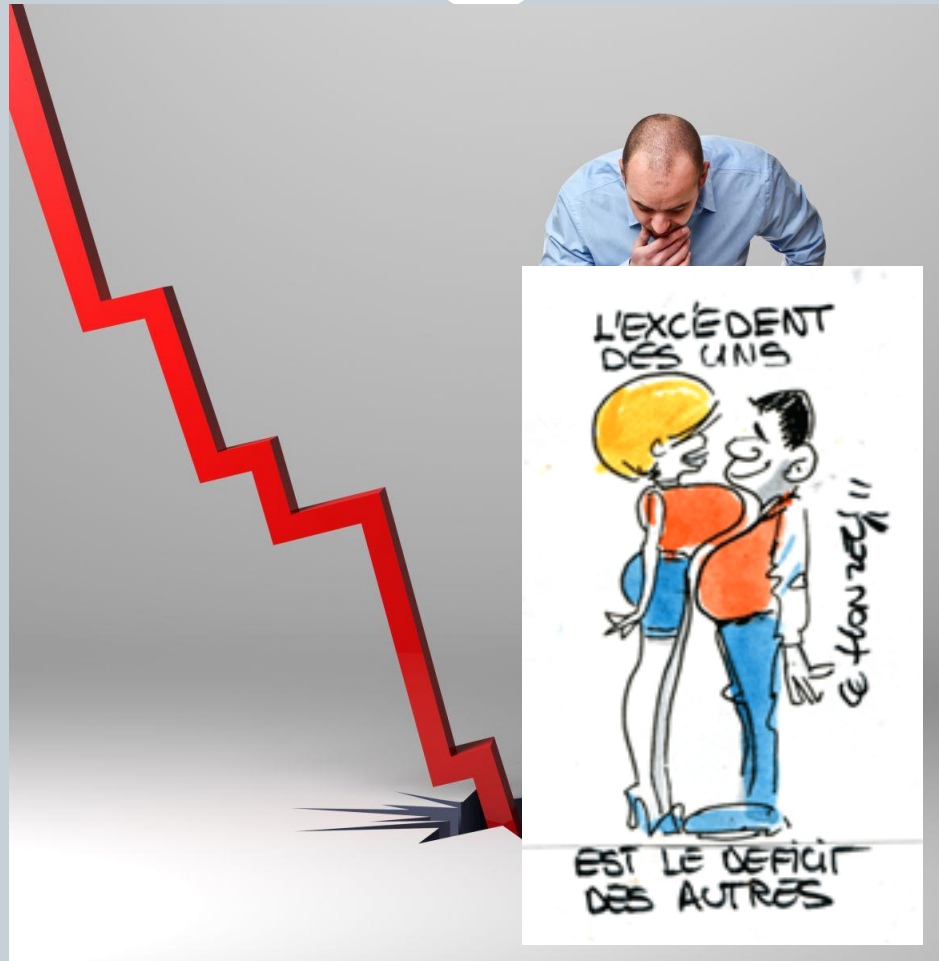
ÉQUILIBRE PONDÉRAL



PRISE DE POIDS



Une touche d'humour!



Synthèse



- Le chiffre sur la balance indique un poids total
- Dans ce poids la quantité d'eau, de muscle et de graisse varient à chaque instant
- Les variations de poids de graisse sont mesurables en kilos au bout de 3 semaines de changements de la balance énergétique
- Le suivi de la mesure du poids donne une TENDANCE et précise les variations de la composition corporelle. Le corps donne d'autres indications utiles.

- Implications pratiques pour ma démarche de perte de poids:
 -
 -
 -