



LES 10 MYTHES FOUS DE LA PERTE DE POIDS

FITNESS FACTORY
Cours Collectifs - Musculation

LES 10 MYTHES FOUS DE LA PERTE DE POIDS

LE CARDIO FAIT MAIGRIR

Allez, on commence par la Number One des croyances :

Je vais faire 30 min de vélo elliptique, je vois les calories descendre sur le compteur, donc je suis en train de perdre du poids... et pourtant, il ne se passe pas grand chose sur ma silhouette.

C'EST NORMAL !

En réalité, ce qui diminue la masse grasse, c'est le renforcement musculaire, et non le cardio (le cardio est très bien par contre pour le cœur et le souffle).

Plus on construit de la masse musculaire (rien à voir avec le BodyBuilding) et plus le corps a besoin d'énergie pour fonctionner. Donc vos muscles vont consommer vos graisses



CE SOIR JE ME LACHE ET DEMAIN JE FERAI 3H DE SPORT

Trop tard mon ami !

Il vaut mieux faire du sport AVANT le « lâchage », avant une raclette ou un gros resto par exemple. Vos muscles seront ainsi en demande d'énergie, et les excès ne seront pas stockés en gras, ou moins en tous cas.

IL FAUT FAIRE DU SPORT LONGTEMPS POUR PERDRE DU GRAS IL FAUT FAIRE DU SPORT LONGTEMPS POUR PERDRE DU GRAS

En réalité cette croyance très limitante a la vie dure. C'est à cause d'elle que beaucoup de personnes ne font pas de sport car elles pensent qu'il faut trouver 2h à consacrer tous les 2 jours à son sport : d'avance, elles sont découragées. En réalité, même 30 à 45 minutes, tous les 2 jours suffisent amplement.

La raison? Le type d'effort pratiqué dans cette activité ! Le CrossFit permet de brûler beaucoup de calories et de redessiner la silhouette en un temps record: c'est chimique, les catécholamines sont libérées en masse quand on pratique des efforts plutôt intenses avec de petites pauses et agissent littéralement sur les cellules graisseuses quand le corps récupère.

A contrario quand l'intensité baisse et/ou donc que l'effort se prolonge sur 1 ou 2 heures, voire plus, le corps fait baisser sa masse musculaire en « supprimant » du muscle pour ne pas se fatiguer. Et oui, le corps diminue ce qui lui coûte de l'énergie. Et les stocks de graisse restent... au cas où ça recommence. On maigrit peut-être, mais la masse grasse reste.



DEMANDEZ VOTRE SÉANCE DÉCOUVERTE ICI

JE NE SERAI JAMAIS MINCE, J'AI DE GROS OS

FAUX !



Un fémur de 30 cm de diamètre n'existe pas chez les humains. Le problème est donc ailleurs...

Mais inconsciemment, c'est rassurant de penser ça, cela explique le surpoids...et permet de contourner le problème :

FAUX !

J'ai de gros os, donc il est normal que je sois (très) costaud .Petit rappel, le squelette ne représente que... 15 % du poids d'un individu... OK ?

**DANS MA FAMILLE TOUT
LE MONDE EST EN SURPOIDS
MA MÈRE EST COMME ÇA, MON PÈRE AUSSI,
DONC C'EST NORMAL QUE JE SOIS COMME ÇA
J'AI LA MORPHOLOGIE DE LA FAMILLE**

Ce qui est héréditaire, ce sont les habitudes alimentaires et sportives transmises. Une fois que votre corps est soumis depuis son plus jeune âge, à ces mauvaises habitudes, tout devient plus compliqué.

Les efforts, la discipline et l'instauration de nouvelles habitudes permettront de venir à bout de cette « génétique » à prendre du poids.



**COURIR FAIT MAIGRIR
FAUX**

En réalité la pratique du footing « classique » fait travailler votre cœur et uniquement lui. Pour maigrir avec la course à pied, et faire diminuer son gras, il faut augmenter sa masse musculaire préalablement (cuisses, dos, etc.) et la mobiliser avec des efforts répétés sur de courtes séquences : cela s'appelle courir en fractionné.

Lors d'un squat pendant une session CrossFit par exemple (mouvement de renforcement phare du bas du corps), vous utiliserez une belle amplitude de la flexion du genou, contrairement à un footing où le genou ne se pli que très très peu. C'est exactement cette amplitude qui va permettre à vos cuisses de consommer beaucoup, beaucoup de calories.

EN RÉSUMÉ, PLUS VOUS AVEZ UN CAPITAL

MUSCULAIRE ACTIF :

- Plus vous consommerez de l'énergie lors de vos squats
- Plus vous vous affinerez en volume dans vos vêtements par la diminution du gras



SAUTER LE PETIT-DÉJEUNER FAIS GROSSIR

Sauter un repas ou les espacer de beaucoup, force votre corps à utiliser ses réserves énergétiques pour assurer « l'homéostasie », l'équilibre.

Ce n'est qu'après une durée d'une vingtaine d'heures que votre corps se met à utiliser plutôt ses muscles et non ses graisses (perte de poids en diminuant sa masse musculaire et en préservant sa graisse... À EVITER). Le souci, se sont les aliments qui sont choisis lors de votre 1er repas de la journée ou lors de votre encas grignotage.

IL FAUT MANGER 5 À 6 REPAS PAR JOUR POUR MAIGRIR

Croyez-vous vraiment que votre corps utilisera son gras si vous lui donnez 6 repas par jour... même si ils sont petits ? Un peu de bon sens quand même. Retrouvons la vraie sensation de faim, laissons un peu notre système digestif au repos plusieurs heures.



FAIRE DES ABDOS FAIT MAIGRIR DU VENTRE

Faire des exercices abdominaux vous renforcera l'abdomen, consolidera votre dos. Pour ce qui est de perdre du ventre, il faudra faire des exercices indirects comme des squats, des exercices plus globaux qui solliciteront davantage de muscles.

La quantité de muscle engagés dans ces exercices sera telle que votre corps consommera énormément de réserve de graisses pour récupérer.

Le CrossFit est une séance de **30 à 45 min**, véritable concentré des meilleurs exercices pour faire fondre la masse grasse installée au niveau du centre de corps.

[DEMANDEZ VOTRE SÉANCE DÉCOUVERTE ICI](#)

IL FAUT UNE BARRE DE CÉRÉALES AVANT ET APRÈS UNE SÉANCE DE SPORT

Pour perdre du poids vous n'avez 10 nullement besoin de ces artifices. Vous sous estimez l'impact négatif de cette barre de céréales prise avant votre séance ou après... qui ruine probablement tous vos efforts de perte de poids.

