

Réussir sa transformation physique sans effet yoyo

Les piliers de votre programme

- Déficit calorique modéré : visez 1200 à 1500 kcal par jour pour une perte de poids efficace.
- Apport protéique : consommez 1,2g à 1,5g de protéines par kg de poids corporel pour préserver votre masse musculaire.
- Répartition de l'assiette : 50% de légumes, 25% de protéines maigres (volaille, poisson, tofu, œufs) et 25% de glucides complexes (céréales complètes, légumineuses).

Guide visuel des portions (sans pesée)

- Protéines : la taille de votre paume de main.
- Féculents : la taille de votre poing fermé.
- Légumes : la taille de vos deux mains jointes.

Liste de courses pour le batch cooking

- Protéines maigres : blancs de poulet, filets de poisson blanc, tofu ferme, œufs frais.
- Légumes : brocolis, épinards, courgettes, haricots verts (frais ou surgelés sans ajout).
- Féculents complets : quinoa, riz complet, lentilles, pois chiches.

Gestion des collations (Max 150 kcal)

- Objectif : stabiliser la glycémie et éviter les fringales.
- Exemple type : un fruit de saison accompagné d'une petite poignée d'amandes non salées.

Checklist de suivi quotidien

- Hydratation : boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour (incluant tisanes et infusions non sucrées).
- Activité physique : 30 minutes de marche rapide ou intensité équivalente pour soutenir le métabolisme.
- Satiété : noter votre niveau de satiété de 1 à 10 à la fin de chaque repas.
- Sommeil : viser au moins 7h de sommeil de qualité pour réguler les hormones de la faim (ghréline).

Phase de stabilisation : éviter l'effet yoyo

- Transition alimentaire : augmentez progressivement votre apport calorique de 200 kcal par semaine durant le premier mois.
- Observation : ajustez les quantités en fonction de la stabilité de votre poids et de votre niveau d'énergie.