

Déficit calorique : calculer ses besoins et savoir combien de calories manger pour maigrir

Le mémo de l'article, à garder sous la main.

Déficit calorique : calculez votre besoin en calories, découvrez combien manger chaque jour pour maigrir et créez ce déficit sans perdre votre muscle.

Les points à retenir

Le déficit calorique expliqué simplement

Votre organisme fonctionne comme un compte en banque.

Ce que fait le corps quand l'énergie vient à manquer

Privé d'une partie de son carburant, l'organisme puise dans ses réserves.

Combien faut-il creuser pour perdre 1 kg

Un kilo de tissu adipeux renferme environ 7 700 calories.

Calculer son besoin calorique avant de retirer quoi que ce soit

On ne retranche rien à un chiffre inconnu.

Le taux métabolique de base, votre socle de dépense

Le taux métabolique de base correspond à l'énergie consommée si vous restiez allongé toute la journée sans bouger.

Le niveau d'activité qui complète le tableau

Multipliez ce socle par un coefficient correspondant à votre semaine type : Sédentaire, travail assis, pas de sport : $\times 1,2$ Activité légère, une à deux séances : $\times 1,375$ Activité modérée, trois à cinq séances : $\times 1,55$ Activité

Que valent les calculateurs gratuits en ligne

Un calcul de déficit calorique en ligne applique exactement ces formules, sans erreur de multiplication.

Combien de calories retirer chaque jour

Une fois le maintien connu, la suite tient en une soustraction.

Créer ce déficit calorique dans la vraie vie

Deux leviers existent et les combiner donne le meilleur rendement.

Réduire l'apport sans jamais avoir faim

Manger moins ne veut pas dire manger triste.

Brûler les calories par l'entraînement

Le sport agit sur les deux plans à la fois.

Prendre du muscle en déficit calorique, est-ce jouable

Oui, dans des conditions précises. Ce phénomène porte un nom : la recomposition corporelle.

En déficit calorique mais le poids ne descend plus

Cette situation revient en boucle chez les pratiquants, et elle a presque toujours une explication rationnelle.

Vos questions sur le déficit calorique

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com