



Comprendre Les apports énergétiques journaliers

EMMA
FORME

Se restreindre excessivement n'est pas forcément une bonne idée. Bien que certaines méthodes, comme le jeûne intermittent, aient des bénéfices, elles ne conviennent pas à tout le monde. Chaque personne est différente, et commencer un régime ou un jeûne sans l'avis d'un professionnel de santé peut entraîner des carences ou une baisse d'énergie.

De plus, réduire drastiquement son apport calorique du jour au lendemain peut ralentir le métabolisme et provoquer de grosses fringales. Et puis, si tu as envie d'un cookie, il vaut mieux le manger directement plutôt que d'essayer de compenser avec une banane, puis un autre en-cas, et finir par craquer en mangeant le cookie... Cette frustration risque de te faire manger bien plus que prévu.

L'important est d'avoir un apport énergétique adapté à son mode de vie et à ses objectifs. L'énergie que nous consommons chaque jour est essentielle pour maintenir nos fonctions vitales et soutenir nos activités physiques. Que tu sois sportif(ve) ou non, bien comprendre les apports énergétiques journaliers t'aidera à mieux gérer ton alimentation et à optimiser tes performances.



1. C'EST QUOI L'APPORT ÉNERGÉTIQUE JOURNALIER ?

L'apport calorique journalier correspond à la quantité de calories qu'une personne doit consommer chaque jour pour répondre à ses besoins. Ces besoins varient en fonction de plusieurs facteurs :

- **L'âge** : le métabolisme est plus rapide chez les jeunes que chez les personnes âgées.
- **Le sexe** : les hommes ont généralement un métabolisme de base plus élevé que les femmes.
- **Le poids et la taille** : plus on est grand, plus les besoins énergétiques sont élevés.
- **L'activité physique** : une personne active dépense plus d'énergie qu'une personne sédentaire.

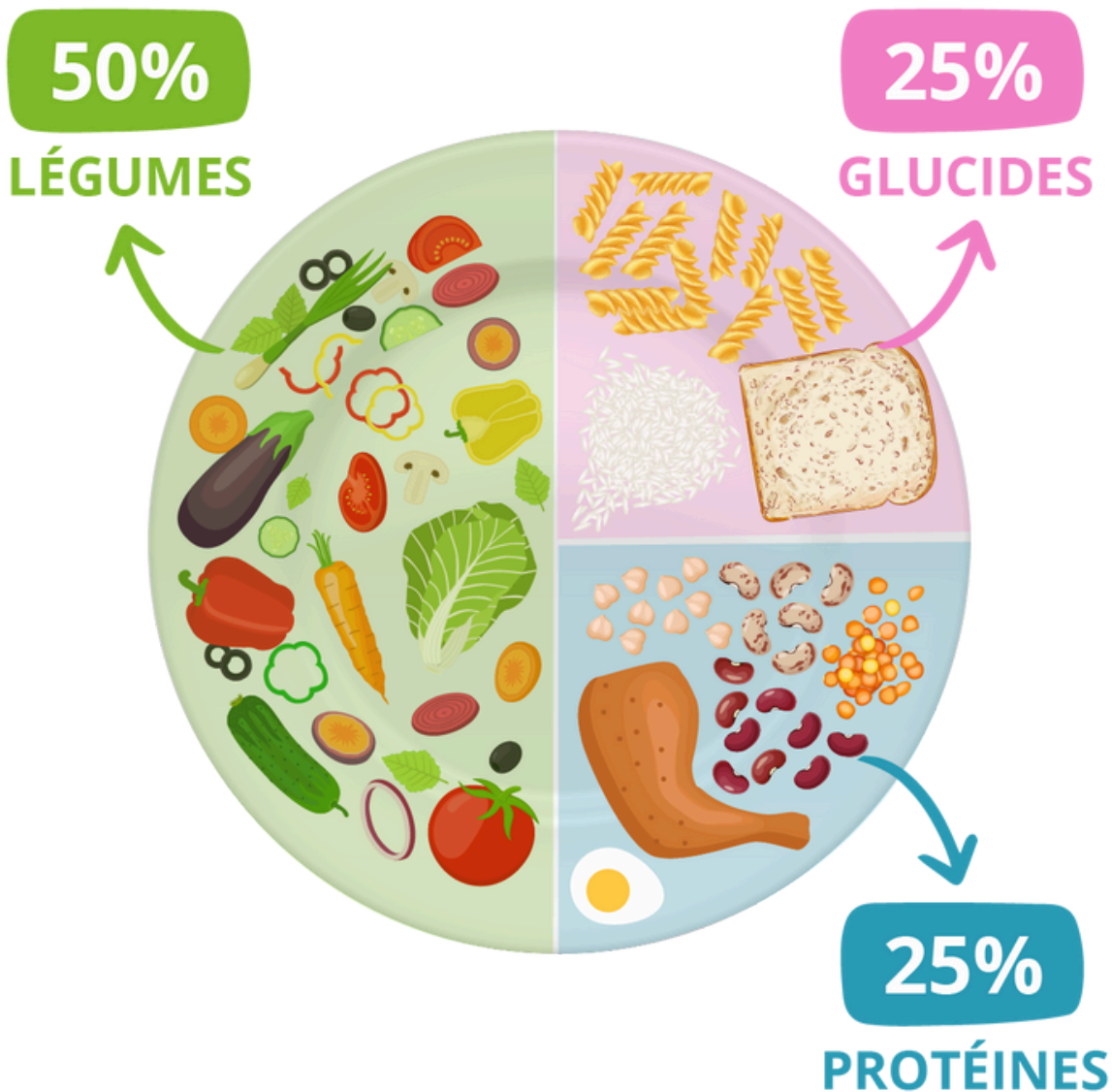


3. RÉPARTITION DES MACRONUTRIMENTS

Pour être en bonne santé et avoir de l'énergie tout au long de la journée, il est important d'avoir une assiette équilibrée pas besoins de calculs compliqués : répartis les macronutriments (glucides, lipides et protéines) sans prise de tête

DANS MON ASSIETTE

Imaginez une assiette divisée en trois parties



✓ Ajoutez à ceci une source de bonnes graisses (huile d'olive, avocat, oléagineux)



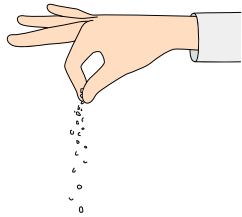
CETTE MÉTHODE PERMETTRA

- 🥕 De mieux contrôler ta faim
- 🍳 D'avoir une digestion plus confortable
- 🥜 D'adopter de bonnes habitudes alimentaires sans compter chaque calorie

4. ADAPTER SON APPORT ÉNERGÉTIQUE À SES OBJECTIFS

Selon ton objectif, l'apport calorique et la répartition des macronutriments peuvent varier :

- **Perte de poids** : créer un déficit calorique en réduisant légèrement les glucides et en augmentant les protéines pour préserver la masse musculaire.
- **Prise de muscle** : augmenter l'apport énergétique avec plus de glucides et de protéines pour favoriser la construction musculaire.
- **Maintien du poids** : consommer autant d'énergie que l'on en dépense pour stabiliser son poids.



5. L'IMPORTANCE DE LA QUALITÉ DES ALIMENTS

Toutes les calories ne se valent pas ! Il vaut mieux privilégier des aliments riches en nutriments plutôt que des produits ultra-transformés.

- **Choisir des glucides complexes** (riz complet, quinoa, patates douces) plutôt que des sucres raffinés.
- **Opter pour des protéines de qualité** (viandes maigres, poissons, œufs, légumineuses).
- **Consommer de bonnes graisses** (avocat, huile d'olive, oléagineux).
- **Ne pas négliger l'hydratation** : l'eau est essentielle au bon fonctionnement du corps.



Mot de la fin :

Comprendre et gérer ses apports énergétiques journaliers est essentiel pour atteindre ses objectifs, que ce soit en termes de santé ou de performance. Une alimentation adaptée te permettra d'optimiser ton bien-être et tes résultats.

➔ Retrouve des bonus nutrition dans mon e-book "6 semaines : sport à la maison"