

## Exactement comment le gérer

Comment s'y prendre pour prendre du poids ? Pour augmenter le poids corporel, il est important d'établir un équilibre calorique favorable, en mangeant plus que ce que vous consommez. Dans le jargon technologique, ce système nutritionnel est appelé régime hypercalorique.

**Dans la liste ci-dessous, nous rapporterons certainement quels sont, à notre avis, les concepts de base du régime alimentaire pour prendre du poids :**



Utiliser une réserve énergétique de +10% par rapport au besoin normocalorique ; cela doit tenir compte de toutes les activités, consistant en la musculation. Chez le sujet sain, nous recommandons de ne pas trop dépasser ce quota, pour éviter le danger que la situation "s'inverse".

**Maintenir une répartition des macronutriments comparable à la normale :**

Graisses à 30% des kcal complètes (également 35%), avec une nette présence d'insaturés (au moins 2/3) et également des degrés appropriés de cholestérol (< 300

mg) ;

Protéines dépassant la limite utile pour éviter la pénurie, en utilisant un coefficient "raisonnable" par kilo (2,0-1,6 g/kg) et une valeur biologique mondiale adéquate ; Plusieurs lecteurs, convaincus que l'apport de protéines saines est responsable de l'augmentation de la masse maigre, seront étonnés de découvrir un coefficient aussi faible. En fait, la presse "principale" à construire est les glucides. Si ceux-ci sont présents à des niveaux suffisants, des [leciss](#) quantités typiques d'acides aminés nécessaires sont suffisantes.

1. Glucides pour toutes les autres calories ( $\pm 50\%$ ), en essayant de ne pas inclure les aliments merveilleux, les boissons sucrées, les collations et aussi le sucre discrétionnaire ;
2. N'allez pas au-delà des fibres : elles régulent et minimisent l'absorption intestinale ; il est donc de loin préférable de les maîtriser (environ 30 g/jour), de même que l'irrégularité n'intervient pratiquement jamais dans les régimes hypercaloriques. De plus, de nombreux facteurs tels que les phytates ainsi que les oxalates sont associés aux fibres.

Toutes les autres recommandations sont les mêmes pour une alimentation saine et équilibrée. Ce qu'il faut manger ? Que manger pour grossir quand on est trop mince ? Arrêtons-nous brièvement un instant sur l'évaluation des aliments les plus idéaux pour structurer le régime alimentaire pour prendre du poids.

*Comme nous l'avons vu dans le paragraphe précédent, même en essayant de prendre du poids, nous ne devons pas négliger l'aspect sain et équilibré de l'alimentation.*

En fait, cela n'aurait certainement aucun sens d'essayer d'acheter quelques kilos en trop en mangeant au snack, en consommant des sodas ainsi que de l'alcool, ou peut-être en abusant de compléments

alimentaires. Voici quelques idées utiles pour éviter les routines alimentaires inappropriées qui surviennent le plus souvent dans le régime alimentaire pour prendre du poids :

Limiter la consommation de glucides simples à ceux naturellement présents dans les légumes, les fruits et aussi le lait ; pour adoucir, le miel ou le sucre est autorisé modérément ; Augmentez les graisses dans l'alimentation en augmentant les huiles végétales pressées à froid ainsi que les poissons gras et pauvres; les noix peuvent être précieuses ;.

### Privilégiez les céréales non entières ainsi que les dérivés

Utilisez des légumineuses comme recette d'accompagnement et mettez-les au moins 2 à 4 fois par semaine, et non comme substitut aux pâtes / pain ;.Utilisez les pommes de terre comme accompagnement, pas comme substitut des pâtes/pain, mais préparées de manière saine et équilibrée ;. Maintenir essentiellement la régularité d'utilisation ainsi que les sections d'aliments d'origine animale dans la gamme normale ; comme nous l'avons dit, l'augmentation calorique provient principalement des glucides ainsi que des lipides (en particulier les légumes) ;.

*Limitez l'utilisation de suppléments aux conditions dans lesquelles le régime alimentaire n'était pas assez suffisant ;.*

- Préserver une consommation pratique de légumes et de fruits ;.
- Choisissez la meilleure tâche de moteur électrique (voir ci-dessus).
- Maintenir votre métabolisme surveillé.

« Dès demain régime et gym » : toutes les bonnes résolutions commencent généralement « demain », le meilleur jour pour ne rien commencer ! Et ce concept met également l'accent sur le régime hypocalorique et aussi ceux qui ont l'intention de perdre du poids et de modifier leur mode de vie pour se stimuler.



La quantité de calories, qui ainsi que la quantité de macronutriments et le type d'entraînement sont vitales pour ceux qui ont l'intention d'atteindre une bien meilleure forme physique (pas seulement dans le domaine de la musculation) ainsi qu'un gain de santé et de bien-être conséquent.

Dans cet article, découvrez quels sont les seuls principes sur lesquels repose un régime qui fonctionne, quels régimes fonctionnent ainsi que pourquoi, avec également quelques exemples. Peut-être que vous comprendrez également pourquoi vous ne pouvez pas perdre de poids et aussi ce qui existe derrière ceux qui s'occupent de perdre du poids sans régime.

### Que suggère le régime hypocalorique ? Que signifie un régime hypocalorique et que comprend-il ?

Lorsque vous mangez moins que ce dont vous avez besoin, vous êtes dans un régime hypocalorique : le nombre de calories que vous présentez est inférieur à celui dont votre corps a besoin pour réaliser toutes les activités de la journée, de la respiration au temps d'entraînement dans le centre de remise en forme, du petit déjeuner absorbant au travail sur le système informatique.

*Pour savoir de combien de calories vous avez besoin, vous pouvez utiliser ce calculateur, sur la base duquel vous pourrez ensuite définir une calorie réduite pour mincir (ainsi qu'une calorie élevée pour prendre de la masse).*

La différence entre les calories dont vous avez besoin et celles que vous consommez est la carence calorique, que vous produisez en consommant moins et/ou en déplaçant beaucoup plus. Ces calories "conservées" sont à la base de tous les régimes alimentaires qui font maigrir : ce n'est pas manger des glucides le soir ou ne consommer que des légumes et des protéines saines au quotidien qui fait maigrir, c'est pourtant le manque de calories.

**Il existe de nombreuses façons d'y parvenir, mais l'essentiel est d'arriver !**

En règle générale, tous les régimes qui interdisent des classifications entières d'aliments ne reposent sur aucun principe clinique reconnu. Or, limiter son choix d'aliments ou la fenêtre de temps pour manger vous amène, inconsciemment, à moins consommer.