

PROGRAMME PASCALINE



Par Hugues Offerlé

Synthèse

D'après les résultats fournis et les examens effectués :

- Âge : 41ans
- Taille : 170cm
- Poids : 86,7kg
- IMC : 30
- Graisse élevée dans le tronc (39,8 %) donc accumulée dans le ventre et les jambes

Conclusion : obésité légère de classe 1.
OMS et graisse élevée dans le tronc (39,8%)

- Graisse corporelle : 41,3 %

Idéal pour une femme correspondant à tes critères : 23 à 34 % de graisse corporelle.
Donc il y a 7 à 15 % de graisses à perdre.

- Masse grasse : 35,8kg

Idéal estimé entre 15 et 26kg

Objectif raisonnable à perdre : 10 à 12kg de graisse

Avec un métabolisme de base, le corps brûle, au repos complet, environ **1 565 kcal/jour**.

Avec une activité normale, le corps peut brûler **entre 1 900 et 2 000 kcal/jour**.

Ton objectif réaliste (poids de santé estimé d'après les données fournies) : atteindre **70 à 74 kg**.

Objectifs :

- Perte recommandée : 12 à 16kg
- Dans un idéal de 2 à 3kg/mois
- Objectif réalisé dans 5 à 7 mois environ

Sport

Programme sportif idéal en **4 séances par semaine** (pour un minimum d'efficacité, si possible) :

- Jour 1 : 45 min de marche rapide
- Jour 2 : squats (4 × 12), gainage (4 × 30 s), fentes (3 × 10)
- Jour 3 : repos ou marche active si tu t'en sens capable
- Jour 4 : vélo ou natation (40 min)
- Jour 5 : renforcement musculaire (la chaise)



À privilégier : Marche rapide, Vélo, Gainage, Squats.

Si ce programme est correctement suivi tu devrais arriver à une perte de - 7 à - 9 kg, dont - 8 à - 10 kg de masse grasse.



À privilégier pour toi compte tenu de ton âge : la marche, au moins 9 000 à 10 000 pas par jour.

Cela équivaut à 7 à 8 km par jour. En marche normale, cela représente une promenade d'environ 1 h 30 ; en marche rapide, environ 1 h 15.

Dans ton cas, en fonction de ton poids, cela équivaldrait à brûler entre 350 et 450 kcal.

Avec une alimentation saine (correspondant à 1 500 kcal par jour dans ce programme) et 10 000 pas par jour, tu pourrais atteindre une perte de poids d'environ 3 à 4 kg par mois.



Erreur à éviter après 40 ans pour une perte de ventre : faire seulement du cardio ; la marche et le vélo sont bons mais le muscle brûle beaucoup plus de calories.

Donc il faut ajouter des squats, du gainage, des fentes et des exercices de bras 2 à 3 séances par semaine.