



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

Le métabolisme de base c est quoi ?

<https://fr.boost-metabolism.com/>

Votre métabolisme de base peut se définir comme la quantité de calories dont votre corps a besoin pour fonctionner au repos. C est-à-dire pour vous maintenir en vie et pour permettre à vos organes de fonctionner normalement lorsque vous êtes au repos. Le terme ralentissement n est en réalité pas le plus adapté. Il conviendrait plutôt de parler d adaptation métabolique. Cela correspond à une situation bien précise : vous n arrivez pas à perdre du poids malgré une baisse de vos calories et une augmentation de vos dépenses. Votre poids n est donc plus déterminé par le facteur $\frac{\text{apport}}{\text{dépenses}}$ de calories.

Votre métabolisme de base peut se définir comme la quantité de calories dont votre corps a besoin pour fonctionner au repos. C est-à-dire pour vous maintenir en vie et pour permettre à vos organes de fonctionner normalement lorsque vous êtes au repos. Le terme ralentissement n est en réalité pas le plus adapté. Il conviendrait plutôt de parler d adaptation métabolique. Cela correspond à une situ

Date created: 05 01 2020