



[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 métabolisme est la vitesse à laquelle votre corps traite la nourriture que vous lui donnez. Si vous essayez de perdre du poids, augmenter votre taux métabolique devrait vous aider à perdre plus de poids, sans que vous ayez à restreindre votre apport en 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 métabolisme est la vitesse à laquelle votre corps traite la nourriture que vous lui donnez. Si vous essayez de perdre du poids, augmenter votre

Date created: 04 01 2020