

Capsule Bfit : augmenter le métabolisme?

1. C'est quoi le métabolisme?
 - LES CELLULES DE TON CORPS
2. Qu'est-ce qui influence mon métabolisme?
 - Age/ taille/ sexe/ **masse musculaire**
 - Régimes!

	Mes dépenses	Mes dépenses avec un régime	Retour à la normale
Métabolisme base	1000	600	900
Thermogenèse alimentaire	200	100	200
Activité de la vie quotidienne	400	200	400
Sport	400	300	400
Je dépense total	2000	1200	1900
Et je mange	2000	1000	2000

Plus une personne fait des régimes restrictifs, plus le métabolisme va ralentir... et il ne repart pas nécessairement avec le retour d'une alimentation normale.

- Allaitement/grossesse
- Maladie : hypo ou hyperthyroïdie
- Médication

3. Quoi faire pour augmenter le métabolisme?

Augmenter sa masse musculaire!

4. Autre chose qui pourrait aider?

Bouger régulièrement

Manger régulièrement (déjeuner, repas, collations)

Autres aliments? Caféine, thé vert, capsaine?