

4^{ème} semaine de votre programme low carb !

C'est la dernière ligne droite ! Si vous avez suivi le programme depuis le début, normalement les résultats sont déjà là ! 😊

En général, on observe une perte de 2 à 4 kg sur 3 semaines (selon votre métabolisme, votre niveau d'activité, vos « craquages » etc.). Le but étant de garder un déficit calorique contrôlé pour une perte de poids saine dans le temps !

Cependant, le régime low carb ne produit pas toujours les effets escomptés. Plusieurs causes peuvent en être à l'origine et peuvent se corriger sur les dernières semaines voire lors de votre éventuelle prochaine « cure » low carb.



Le régime low carb ne semble pas si efficace pour vous ?

Lorsque l'objectif principal est de perdre du poids et que l'on a apporté des modifications à ses habitudes alimentaires en conséquence, ne pas obtenir de résultats tangibles peut s'avérer frustrant.

Un apport trop élevé en glucides

Même en étant très attentif, on peut vite dépasser la limite de glucides autorisée. De ce fait, l'organisme ne peut pas tendre vers la cétose nutritionnelle, l'état dans lequel il ne brûle plus le glucose originaire des glucides, mais des cétones stockées dans la graisse.

Sur notre formule low carb, l'apport en glucides est environ de 50g par jour. Bien que nous ne tendions pas à proposer un régime cétogène (20g max), il est important de rester dans cette « tranche » d'apports glucidiques.

On évite donc les sources de glucides les plus évidentes (pâtes, riz, pommes de terre, pain, etc.). D'autant qu'on vous fournit déjà le nécessaire. 😊

Mais il y a des sources moins évidentes comme les légumineuses, les fruits, et les yaourts. Il est donc nécessaire de cibler les aliments pauvres en glucides pour ne pas dépasser le seuil recherché et réduire les effets liés à la cétose.

Un excès de calories

Même si la priorité d'un régime low carb est avant tout de se focaliser sur l'apport en glucides, il est important de surveiller la balance calorique journalière.

En effet, la perte de poids se produit avant tout lorsque l'apport calorique est inférieur à la dépense journalière totale (métabolisme de base + thermogénèse + DEAP).

La clé de la réussite du régime low carb tient certes à connaître la quantité de calories liée aux glucides à ne pas dépasser, mais il est nécessaire de ne pas se retrouver en excès d'apports caloriques sur la journée.

À l'inverse, on peut maximiser les effets en recherchant un déficit calorique (mais pas trop marqué !) 😊

Il faut donc évaluer correctement les proportions pour savoir les quantités de lipides, de protéines et de glucides que l'on peut assimiler sans être à l'excès.

Un déficit de sommeil

Comme expliqué dans la précédente fiche, respecter le rythme circadien naturel est bon pour le métabolisme.

Il existe un lien entre un sommeil insuffisant ou perturbé et des difficultés à perdre du poids.

Le système endocrinien est directement lié au sommeil : la production de l'hormone de la faim augmente à cause des carences de sommeil notamment. Le fait de se coucher plus tôt diminue également la couche de graisse viscérale.

Il est prouvé que le manque de sommeil dérègle le métabolisme, augmente le cortisol et le stockage des graisses (contraire au principe du low carb qui est de maximiser la lipolyse).

Si vous suivez le régime low carb, vous pouvez également ressentir des effets secondaires, comme la difficulté à trouver le sommeil ou à ne pas dormir longtemps, mais ces effets ne doivent pas durer trop longtemps.

Variations de poids

Prise de poids pendant un régime low carb

Nous l'avons dit, indépendamment du régime suivi, il y a une perte de poids si l'apport en énergie est inférieur à la quantité d'énergie brûlée par l'organisme.

Le régime low carb décrit précisément la proportion à respecter entre matières grasses, protéines et glucides.

Pour vraiment maigrir, il faut savoir combien de calories vous pouvez consommer par jour et appliquer la proportion sur cette quantité. Mais si le calcul est erroné, vous aurez vite tendance à dépasser les volumes de glucides autorisés.

La prise de poids s'explique aussi par les grandes quantités de matières grasses que le régime low carb oblige de consommer. Or, la graisse est la source d'énergie la plus concentrée qui soit : elle contient 2 fois plus de calories par gramme que les glucides ou les protéines. (9 Kcal pour 1g contre 4g).

Fluctuation du poids pendant un régime low carb

Si vous venez de commencer un régime low carb, la perte de poids initiale peut s'expliquer par la perte d'eau contenue dans le corps. En l'absence de glucides et donc de glucose, l'organisme est forcé de puiser le glucose dans le foie. Pendant ce processus, la quantité d'eau présente dans l'organisme diminue, ce qui explique pourquoi l'aiguille de la balance descend. Mais sitôt que l'on recommence à manger des glucides, le processus s'inverse et les kilos reviennent au galop. En d'autres termes, si vous interrompez occasionnellement le régime low carb, ne fut-ce qu'un jour, simplement en consommant par mégarde trop de glucides, cela peut se répercuter sur la balance par un effet de yo-yo.

Quoiqu'il arrive, il faut garder en tête que tout le monde est différent, que les résultats apparaîtront plus tardivement pour certains et que de nombreux autres facteurs peuvent avoir de l'influence au quotidien. Alors pas de panique si ce n'est pas encore ça ! 😊

Quelques exercices pour se remettre en forme

Cette séance peut être réalisée 1 à 3 fois par semaine, en respectant une phase d'échauffement d'au moins 8 minutes avant votre entraînement (exemples d'échauffement : marche rapide, montée d'escaliers, talons fesses, saut à la corde...).

L'échauffement permet au corps d'envoyer les signaux aux muscles et au cerveau, de préparer vos articulations, d'activer votre système cardiovasculaire, mais aussi de limiter les risques de blessure ! C'est une phase indispensable, à ne surtout pas négliger.



1. Front kick

POSITION

Debout, les pieds sont largeur de hanches et les bras le long du corps. Le buste est droit et la sangle abdominale engagée.

MOUVEMENT

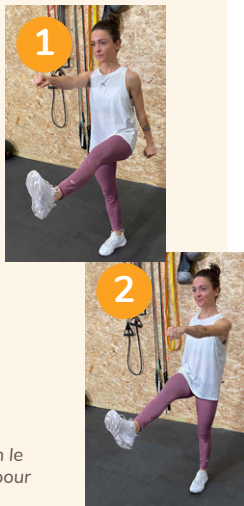
Donnez un coup de pied en avant et dans le même temps, donnez un coup de poing avec la main opposée.

TEMPS DE TRAVAIL

Faire 15 à 20 kicks, 4 à 6 fois.
Récupérer 30 secondes entre les tours.

ASTUCE

Poussez fort dans les talons afin d'engager au maximum le bas du corps et surtout, engagez la sangle abdominale pour maintenir un buste droit !



2. La chaise

POSITION

Adossé au mur, jambes fléchies à 90°.

MOUVEMENT

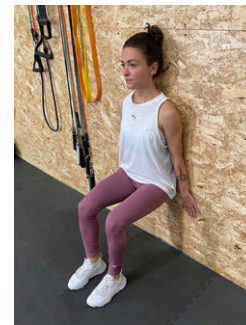
Statique

TEMPS DE TRAVAIL

Maintenez la position aussi longtemps que possible, 3 à 5 fois.
Récupérez 45 secondes entre les tours.

ASTUCE

Pour plus de sensations, poussez fort sur vos talons.
Alignez vos genoux avec vos chevilles et maintenez vos cuisses parallèles au sol, toujours en rentrant le ventre !



3. Développé couché (haltère ou bouteille)

POSITION

Allongé sur un tapis avec les genoux pliés et un haltère dans chaque main, bras à 90°.

MOUVEMENT

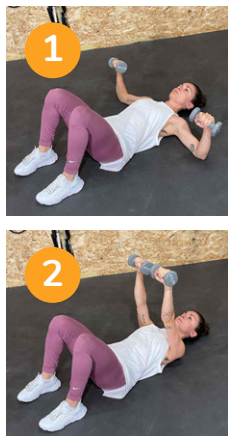
Poussez les haltères vers le plafond afin que vos mains soient directement au-dessus de votre poitrine. Vos paumes sont en direction de vos pieds.

TEMPS DE TRAVAIL

Faire 15 à 20 développés, 3 à 5 fois.
Récupérer 45 secondes entre les tours.

ASTUCE

Inspirez à la descente et expirez à la poussée.
Vos talons sont ancrés dans le sol et le nombril vers la colonne vertébrale.



4. Chien-oiseau

POSITION

À quatre pattes, épaules au-dessus des poignets et hanches au-dessus des genoux. Tendez une jambe vers l'arrière et tendez le bras opposé au-dessus de votre tête.

MOUVEMENT

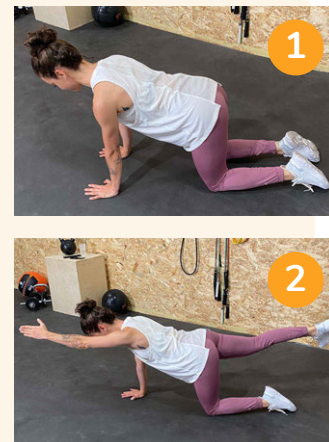
Statique

TEMPS DE TRAVAIL

Maintenez environ 30 secondes, 3 tours par jambe (alterner droite et gauche).
Récupérez 30 secondes entre les séries.

ASTUCE

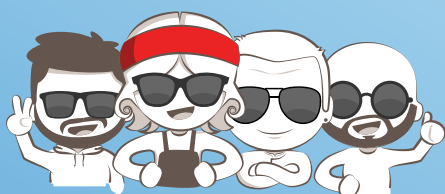
Repoussez le sol avec la paume de main et visualisez une ligne droite qui part de votre talon et remonte jusqu'au bout des doigts, donc pas de dos creusé !



Terminez votre séance par un retour au calme de 5 minutes (étirements des muscles sollicités) ainsi qu'un grand verre d'eau afin de favoriser votre récupération !

On se retrouve dans 7 jours pour la suite du programme et vous expliquer comment envisager au mieux la sortie d'un low carb sans risquer de perdre les bénéfices de ces 5 semaines 😊

Et comme à chaque fois, n'oubliez pas de bien vous hydrater, suffisamment bouger, bien récupérer, et de vous faire plaisir avant tout !



CONTACTEZ-NOUS :

Cathy, Karim, Gautier et Martin sont là pour répondre à toutes vos questions.



06 44 64 15 12

du lundi au vendredi
de 9h30 à 18h30

contact@labrigadedevero.com