

## Surveiller son poids

Pour trouver son poids de forme sans être carencé. Il faut une juste mesure !

Le poids auquel on se sent à la fois bien dans son corps et à l'aise avec son image.

Le poids varie selon les personnes, en fonction de la taille, de la stature osseuse et musculaire.

C'est sur des critères de santé et non d'esthétique que le poids est défini.

On calcule l'indice de masse corporelle.

L'IMC des mannequins célèbres est proche de 15, c'est néfaste de vouloir leur ressembler.

L'IMC doit se situer entre 18.5 et 25 : maigreur < 18,5 et 25 < surpoids < 30 obésité.  
---> voir le médecin

Pour calculer votre indice de masse corporelle, il suffit de "diviser" votre "poids en kilos" par votre "taille en mètres" élevée "au carré".

Exemple : si vous mesurez 1.60m et vous pesez 54 kilos, cela donnera 54 : (1.6X1.6) = 21. Votre indice de masse corporelle (IMC) est alors de 21.

Si votre IMC est supérieur à 25, il faut peut-être opérer un petit réajustement afin de vous débarrasser d'une source de fatigue inutile, qu'est l'excès de poids.

On peut éviter de se lancer dans un régime aberrant qui permettra de perdre rapidement quelques kilos, mais qui fait prendre aussi vite tout autant, voire davantage.

Il vaut mieux essayer de revoir l'alimentation de façon durable : éliminer le sucre blanc, les confiseries et l'alcool ; limiter les graisses et préférer les huiles crues ; manger beaucoup de légumes et de fruits frais, des protéines maigres (poissons) et des céréales complètes.

Ainsi, au lieu de carencer l'organisme et de le fatiguer davantage, on lui donne tout ce dont il a besoin pour fonctionner, sans excès.

Calcul de l'IMC en ligne

<https://www.ligne-en-ligne.com/calcul-imc.html>