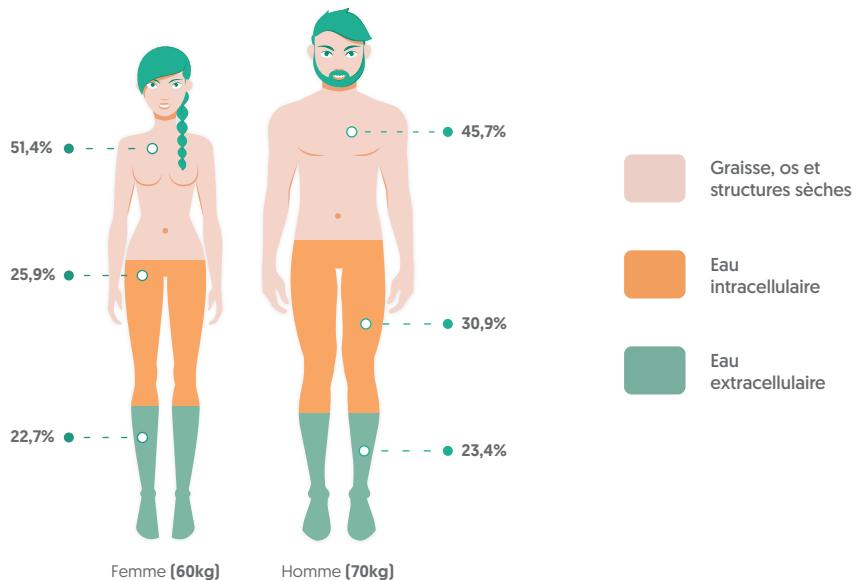




PERTE DE POIDS X PERTE DE GRAS

Notre poids est composé de la somme de plusieurs composants :



Les changements observés sur notre poids sur la balance peuvent signifier qu'il y a eu un changement dans ces composants :



Masse musculaire



Eau corporelle



Tissus adipeux (graisse)



Masse squelettique



Par conséquent, d'autres moyens de mesurer la composition corporelle sont utilisés, car la balance ne peut quantifier que le poids total.



On estime que **perdre 1 kg de graisse corporelle** nécessite un déficit énergétique d'environ 7 700 kcal.

PERTE DE POIDS VOLONTAIRE ET BIEN PLANIFIÉE

- Perte de tissus adipeux (graisse)
- Maintien ou gain de la masse musculaire
- Maintien de la masse osseuse et de l'eau corporelle à des niveaux adéquats

PERTE DE POIDS INVOLONTAIRE OU MAL PLANIFIÉE

- Perte ou maintien du tissus adipeux (graisse)
- Fonte musculaire
- Perte de masse osseuse et/ou d'eau corporelle