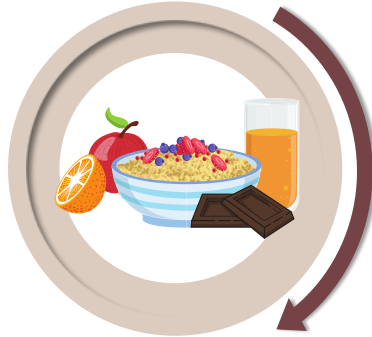


POURQUOI LE POIDS BOUGE ?

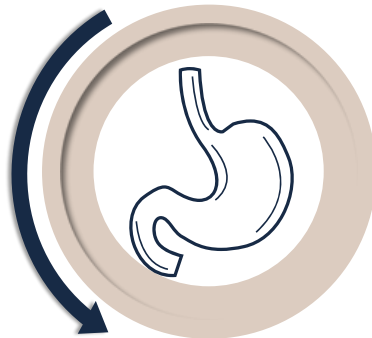
LYSANDRE FAGES - DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

1 L'alimentation



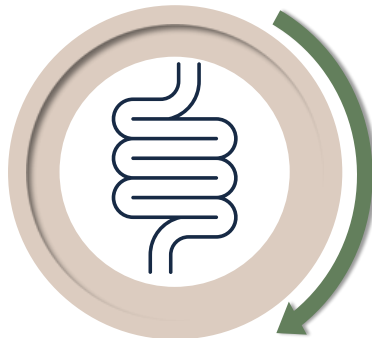
La nourriture que vous avalez est bien sûr la première cause de variation du poids. C'est pour ça que le soir vous êtes plus lourd que le matin !

L'estomac permet de digérer les aliments. C'est pour cela que vous pouvez avoir le ventre gonflé après un repas.



2 Digestion

3 Transit



Le transit fait augmenter votre poids sur la balance. Il faut se peser à jeun le matin après être allé au toilette.

Hormones : menstruations, thyroïdes...

Hydratation : en excès ou en manque

Alcool : déshydrate l'organisme

Circulation sanguine

Prise de masse musculaire

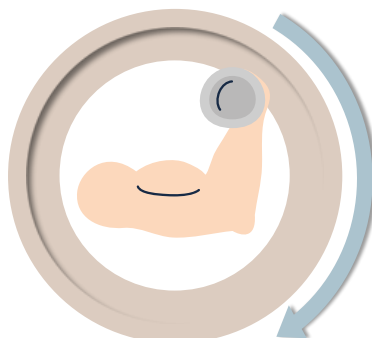
Excès de sel : complémentaire avec l'eau

Psychologique : sommeil, stress...



4 Rétention d'eau

5 Muscles



La masse musculaire pèse plus lourd que la masse grasseuse.