

3 Avantages : Pourquoi prendre du Tonus Musculaire lors d'une Perte de poids ?



Dans cet article, j'aimerais vous démontrer **3 avantages** pourquoi il est essentiel de prendre, ou du moins préserver, du Tonus musculaire, lors d'une perte de poids.

Tout d'abord, comme **premier** avantage, vous devez avoir un bon tonus musculaire, pour garder votre **autonomie**, et ce, même si vous n'êtes pas en perte de poids.

Imaginez que vous négligiez votre tonus musculaire, comme trop de gens le font. L'effet indésirable se fera sentir à compter de vos 65 à 70 ans, alors que vous avez toujours le goût de vaquer à vos occupations, comme de prendre soin de votre demeure (intérieur et extérieur) et voyager, mais que vous n'en avez plus la capacité.

Pour plusieurs, c'est le début de la fin ! On se sent moi « capable », car on sent que nos capacités sont amoindries, et on doit commencer à mettre de côté des activités auxquelles on tenait beaucoup, et surtout, des activités qu'on aimait faire !

Alors que la personne qui a su entretenir et prendre soin de son tonus musculaire, verra son autonomie perdurer encore pendant des années ! C'est de la **qualité de vie**, ça !

Ensuite, comme **deuxième** avantage, prendre du tonus musculaire est bon pour garder un bon **métabolisme**.

Pourquoi ? Avez-vous déjà entendu parler de **l'Effet Yo-Yo** ? Si vous n'en avez jamais entendu parler, je vous invite à visionner cette excellente courte vidéo qui dépeint bien ce qu'est l'effet yo-yo : http://topshape-fitness.com/effet_yo-yo-poids.html

Pour faire une histoire courte, l'effet yo-yo, c'est lorsqu'une personne a fait une belle perte de poids, et que, quelques mois plus tard, elle reprend tout le poids qu'elle avait perdu, et même davantage !!!

Que s'est-il donc passé ? C'est très simple...

Lors d'une perte de poids, la plupart des diètes et régimes vous promettent que vous pourrez perdre du poids, et ce, « sans entraînement ou effort exigeants ». Vous avez sûrement entendu cette promesse à maintes reprises.

Cependant... car il y a souvent des « cependants » dans la vie...

Cependant, lors d'une perte de poids, comme celles promises par certains régimes et diètes, vous perdez du gras, effectivement, et vous voyez même aussi que votre poids a diminué sur la balance... YEAH!

Mais vous vous trouvez aussi, sans le savoir, à avoir « flushé » une bonne part de votre masse musculaire. Et cela, c'est la dernière chose que vous souhaitez, perdre de votre précieuse masse musculaire !

En plus de votre gras, en perdant **aussi** de la masse musculaire, vous vous trouvez à diminuer le rythme de votre métabolisme, car ce sont en grande partie vos muscles qui consomment les calories que vous mangez !

Donc, plus vous avez de masse musculaire, plus vos muscles consomment des calories.

Mais lorsque vous avez moins de tonus musculaire qu'avant votre perte de poids, même si vous mangez moins qu'avant, vous reprenez du gras, car votre « nouveau » métabolisme ne peut plus utiliser, en énergie, toutes vos calories que vous mangez ! Et voilà l'effet yo-yo qui entre en jeu !!! Vous voyez ?

Je vous suggère, encore une fois, si ce n'est déjà fait, de visionner la courte vidéo sur l'Effet Yo-Yo : http://topshape-fitness.com/effet_yo-yo-poids.html

Maintenant, le **troisième** avantage à prendre du tonus musculaire lors d'une perte de poids : Le tonus musculaire peut vous **éviter des blessures !**

Eh oui ! Il est trop fréquent de voir des gens qui se blessent, d'une blessure sévère aux muscles et aux tendons, et que lorsque l'on fait leur bilan-santé, se rendre compte que, parfois quelques années auparavant, cette personne avait vécu une belle perte de poids, avec un régime ou une diète quelconque, ou simplement avec une « recette maison » en faisant beaucoup d'exercices cardio !

Cette personne a alors « flushé » une partie de sa masse musculaire, pendant cette perte de poids, comme expliqué en début de cet article. Il n'est pas rare que cette personne ait alors repris du poids... parfois beaucoup de poids, entre sa belle perte de poids et sa blessure.

Ces blessures touchent souvent : le dos, les bras et/ou les épaules, qui sont des parties du corps qui doivent souvent « compenser », lorsque la musculation fait défaut dans une autre partie du corps.

Qu'est-ce qui cause alors cette blessure ? Simple, simple, simple...

Comme la personne a moins de muscles qu'avant, et que, dans l'exercice de son travail ou dans ses activités habituelles qu'elle fait depuis des années, elle continue à faire les mêmes choses qu'elles faisant avant, alors que sa musculation ne peut plus en prendre autant !

Ainsi, à sa grande surprise, en exécutant quelque chose d'habituelle, comme exemple, de lever une charge quelconque, elle se déchire un muscle, et souvent, très sévèrement !

Alors, malheureusement, cette personne, comme vous l'avez peut-être deviné, accentue ou devance sa perte d'autonomie ! C'est désolant...

Ce que je peux vous conseiller ici, c'est de ne pas vous lancer dans une perte de poids avec n'importe quelle méthode qui vous est proposée, ou avec le premier(ère) « expert(e) », souvent sans réelle formation ou diplôme, qui vous fait des promesses « trop belles pour être vraies » !

Il est essentiel de bien comprendre votre corps, votre composition corporelle, votre style de nutrition, vos antécédents, votre âge, ce qui vous ressemble vraiment, tout comme les risques de maladies liées à un manque d'exercice, ou encore, pour messieurs, la baisse subite de testostérone, et tous les inconvénients qui vont avec..., et plusieurs autres facteurs des plus importants, **avant de vous lancer dans n'importe quoi.**

En passant, pourquoi ne pas prendre un rendez-vous téléphonique, sans engagement, avec moi ou un Praticien(ne) et/ou Coach de notre équipe, pour voir ce que nous pouvons faire ensemble. www.topshape-fitness.com

Une perte de poids, ou une prise de masse musculaire, est-ce bon si on en a besoin ? Bien sûr que OUI !

Mais pas n'importe comment, car les conséquences peuvent être désastreuses !

Jusqu'où irez-vous ?

P.S. : Lorsque vous serez prêt, informez-vous du **PROGRAMME TRANSFORMATION TOTALE de Corps et d'Esprit!**, pour vous **Sentir Mieux, dans votre Tête et votre Corps !**

P.P.S. : Comme ce programme inclut un service de coaching personnalisé, sur mesure, vous comprendrez que les places sont limitées.

* Je vous invite, comme chaque fois, à répondre aux questions qui suivent, un peu plus bas...

* **Références pour Gestionnaires et Décideurs :** [Consultant](#) et [Leadership organisationnel](#)

Ne laissez pas votre prochain événement au caprice du HASARD !

Que ce soit pour une **Conférence de Motivation**, de **communiquer de nouvelles idées ou perspectives**, ou un **message délicat**... Confiez cette responsabilité à un professionnel !

Communiquez dès maintenant avec Paul pour vérifier ses disponibilités
Conférences et Formations → Tél.: 1-866-588-5220

Vous aimez ce bulletin ? Voyez **d'excellentes ressources** qui vous permettront de **parfaire vos talents et aptitudes**, tant dans votre vie personnelle que professionnelle.

Laissez-vous Guider par un Expert !

[www.paulrousseau.com/Boutique Achat en Ligne.html](http://www.paulrousseau.com/Boutique_Achat_en_Ligne.html)

de **là où vous êtes...** à **là où vous désirez être !**

Jusqu'où irez-vous ?

Copyright ©

Paul Rousseau, Coach Certifié/Conférencier
Provoque l'Action et l'Engagement à l'Excellence
Tél. : 1-866-588-5220

Auteur, Conférencier, Coach en Nutrition et Psychologie sportive / Entraîneur privé Certifié, Paul Rousseau est reconnu pour ses capacités à transformer l'Attitude et le Leadership personnel, par le **MINDSET, la Nutrition et le Fitness**, en permettant à des milliers de personnes d'accéder à leur **prochain niveau d'Excellence**.

Artiste martial, ceinture noire 2^e Dan dans six disciplines d'arts martiaux; Co-Fondateur de TopShape-Fitness.com, site de Bonne Forme et Santé, de Corps et d'Esprit, Paul Rousseau est un réel performeur.

* Il peut vous aider à effectuer une réelle **Transformation, de Corps et d'Esprit !**

** Visitez PAULROUSSEAU.COM pour plus de détails.

Attitude – Automotivation – Leadership

Faites une Différence !

→ **Proposez maintenant Paul Rousseau
pour une prochaine Conférence dans votre organisation**

* Déjà inscrit ? Merci de [Donner au Suivant](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html) : www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html

* Pas encore inscrit ? [Inscrivez](http://www.paulrousseau.com/abonnement_excell-pro.html)-vous gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !
http://www.paulrousseau.com/abonnement_excell-pro.html

www.paulrousseau.com

- Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Suis-je conscient que mon autonomie et ma santé reposent en partie sur mon tonus musculaire ?

- Quelle aide pourrais-je utiliser, pour m'aider spécifiquement dans la préservation de mon Tonus ou prise de Masse Musculaire ?

- **Comme Leader :** Qui puis-je aider ou inspirer à se prendre en mains, pour préserver son Tonus ou prendre de la Masse Musculaire ? (dans ma famille; dans ma profession; dans mes connaissances; en pratiquant un sport; etc.)

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

Jusqu'où irez-vous ?

- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -