



Votre bilan personnalisé

Bonjour Valérie, ci-dessous vos paramètres :
 Vous êtes une femme
 Votre âge : 37
 Poids : 82
 Taille : 172
 Activité physique : Je suis sédentaire
 Ossature : Moyenne

Découvrez les résultats de votre bilan et notre recommandation pour démarrer votre programme Kitchendiet :

VOTRE POIDS IDÉAL, VOTRE OBJECTIF ...

VOTRE INDICE DE MASSE CORPORELLE

Compte tenu des éléments que vous nous avez indiqués, Votre IMC est de 28. Vous présentez un surpoids (stade « pré-obésité » selon l'OMC) ce qui constitue un risque pour votre santé. En effet, le risque de développer de l'hypertension, du diabète, du cholestérol augmente exponentiellement avec votre IMC.

Votre Indice de Masse Corporelle (IMC ou BMI – Body Mass Index en anglais = rapport poids / taille²) est une mesure de référence utilisée par l'ensemble de la communauté scientifique et médicale. Il faut noter que cette mesure devrait idéalement être complétée d'un Indice de Masse Grasse ; en effet à IMC égal, certaines personnes très musclées ont un Indice de Masse Grasse très faible et n'ont pas à perdre de poids.

VOTRE POIDS IDÉAL

A partir de votre IMC, nous pouvons calculer votre poids idéal.

Compte tenu de l'ensemble de ces éléments, Votre poids idéal est de 65 kgs.

Ce poids idéal est calculé selon sur plusieurs critères : le fait que vous soyez un homme ou une femme, votre taille, votre âge, votre structure osseuse ainsi que vos antécédents.

LA LOCALISATION DE VOTRE SURPOIDS

Vous présentez un surpoids localisé sur les hanches et sur les cuisses. Pour agir spécifiquement, nous vous conseillons en plus de votre programme nutritionnel, un programme d'exercices physiques structuré autour de la flexion et/ou contraction des fessiers et ischio-jambiers.

VOTRE RÉSISTANCE À L'AMAIGRISSEMENT

Vous avez déjà suivi un régime avec reprise de poids depuis 36 mois. Vous pouvez choisir de démarrer par un programme bas en calories car votre précédent régime (yo-yo) a pu diminuer

vosre masse musculaire et abaisser vosre métabolisme de base.

VOTRE OBJECTIF DE POIDS

Vous souhaitez démarrer un programme nutritionnel qui vous permettra d'atteindre le poids de 62 kgs ce qui correspond à un BMI de 21. Vous souhaitez donc perdre 20 kilos.

Votre objectif de poids nous semble ambitieux et ne paraît pas justifié au vu de vos paramètres dans la mesure où votre poids idéal est d'environ 65 kg. Poursuivre cet objectif pourrait entraîner une perte de masse musculaire.

Nous vous conseillons dans un premier temps de cibler un retour à votre poids idéal de 65 kgs ce qui implique une perte de poids de -17 kgs.

VOTRE BILAN ÉNERGÉTIQUE, VOTRE PROGRAMME ...

VOTRE BILAN ÉNERGÉTIQUE

Nous avons calculé votre Dépense Énergétique Journalière (DEJ).

La Dépense Énergétique Journalière est la somme de 3 facteurs :

Votre métabolisme de base : Il s'agit de l'énergie qui est dépensée pour assurer les fonctions vitales de votre organisme.

Votre thermorégulation : Il s'agit de l'énergie qui est dépensée pour maintenir la température de votre corps.

Votre activité physique : Il s'agit que vous dépensez pour vous mouvoir voire pour pratiquer du sport.

Votre DEJ est de : 2115 calories.

A ce niveau d'apport énergétiques, votre poids est stable. C'est votre objectif en terme d'apports caloriques au terme de votre programme.

VOTRE PERTE DE POIDS MOYENNE PAR PROGRAMME

Les différents programmes Kitchendiet vous permettront de perdre :

1.2 kilos en moyenne / 8 jours pour le programme à 900 calories (K900).

0.9 kilos en moyenne / 8 jours pour le programme à 1200 calories (K1200).

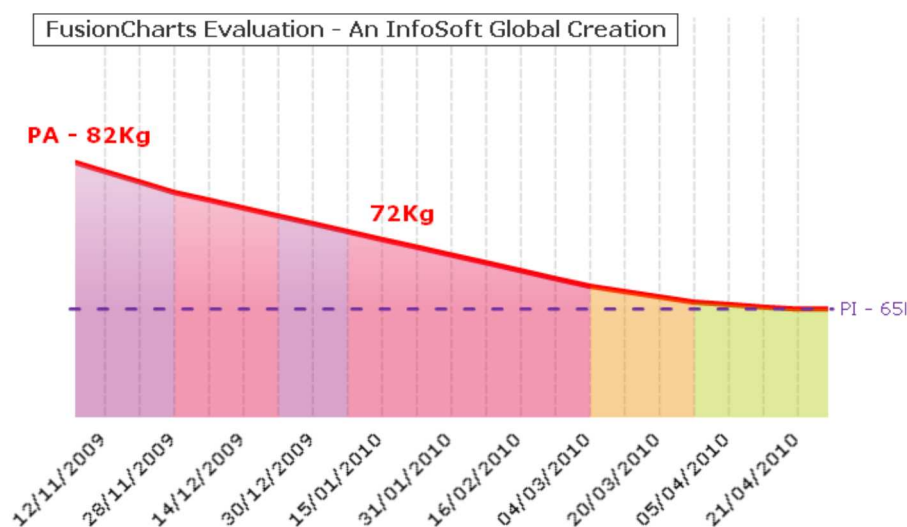
0.6 kilos en moyenne / 8 jours pour le programme à 1500 calories (K1500).

Votre programme Kitchendiet passe par plusieurs paliers :

Une phase de démarrage que vous pouvez choisir de débiter par un programme à 900, 1200 ou 1500 calories selon votre objectif de poids.

Une phase de stabilisation qui vous amènera doucement vers votre objectif et qu'il ne faut pas négliger pour éviter un rebond. Cette étape vous amènera à terme vers une alimentation équilibrée.

NOS PROPOSITIONS DE PROGRAMME ...



■ K900 ■ K1200 ■ K1500 ■ K1800 PA - Poids actuel PI - Poids idéal

VOTRE PROGRAMME K900

Ce programme à 900 Kcalories vous permet de perdre du poids en préservant votre masse musculaire grâce à des apports protéiques de 80g par jour. Ses apports très limités en glucides génèrent une cétose qui vous évite d'avoir faim. [Plus de conseils sur le K900](#)



Ses avantages :

Une perte de poids rapide en préservant vos muscles

Pas de sensation de faim grâce aux corps cétoniques. [Mieux comprendre la cétose.](#)

Des menus minceur frais aux apports contrôlés et élaborés par un chef étoilé

L'accompagnement d'une diététicienne expérimentée compris dans le prix de votre programme

Tous vos produits livrés en frais à votre domicile en 24h ou 48h partout en France

Votre journée type K900 :

Petit-déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
1 petit déj. Kitchendiet	1 plat frais Kitchendiet	1 barre Kitchendiet	1 plat frais Kitchendiet
1 yaourt demi écrémé	1 carré de chocolat		