

PERTE DE POIDS

Par **Profil supprimé** Posté le 30/01/2017 à 12h00

Bonjour je suis agé de 51 ans
je buvais très régulièrement voir tous les jours , vin le midi 5 verres faciles et très souvent du champagne 6 verres le soir + rhum 4 verres le samedi soir
j'ai pris la décision d'arreter totalement depuis 3 semaines bientôt
mon poids était de 88 kg et à ce jour j'ai perdu seulement que 2 kg soit 86 pour 1m75
ma question est la suivante , combien de temps met pour évacuer , je pensais perdre beaucoup plus vite que ça
je fais du sport entre midi et deux , 1 heure soit 30 minutes de musculation + 30 minutes de courses sur un tapis
je pense que j'ai pris une masse de muscle , mais quand même je voudrais perdre au moins en tout 8 kg
mon alimentation est bonne je pense ,
protéine le midi , viande rouge + un peu de féculent et le soir viande maigre avec légumes mais cela depuis très longtemps déjà , donc il y a surtout l'arrêt de l'alcool qui devrait faire chuter celui-ci
est ce que la perte peu prendre beaucoup plus de temps que ça ??????
1 Mois 2 3 ou 6 moins d'abstinence totale
si vous pouvez me répondre
vous remerciant par avance

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 30/01/2017 à 14h15

Depuis le 1er septembre j'ai perdu 12 kg.

Je venais de 78 kg (après une opération pour un reflux gastrique). A force de m'enivrer et de lever les tabous sur la nourriture (par désinhibition alcoolique) je suis remonté à 95 kg. Les stigmates de ma consommation et mon bide devenant proéminent m'ont décidé à dire stop.

Depuis je pratique sensiblement le même régime que toi (je n'ai pas le mot régime) : laitages (2 yaourts 0 % sans sucre) et café le matin, fruit (banane, calorique, mais je ne peux m'en passer), déjeuner protéine, féculent, légumes, dîner viande maigre, poisson gras (sardine, hareng, saumon, truite fumée) et légumes. Pour le goûter deux fruits.
J'évite tant que faire se peut le pain.

Je cède très peu aux sucreries.

J'essaye de me tenir à 45 minutes de tapis par jour (7km/h, pente de 5 %) ou une heure de marche en extérieur : mon dos m'interdis la course et les grosses sollicitations.

Forcément avec la muscu tu dois prendre de la masse. Quel est ton rapport aux sucreries ? Ecartés salés genre chips, cacahuètes ?

Si ça perdure, peut-être voir une diététicienne ?

Profil supprimé - 30/01/2017 à 15h14

Merci beaucoup pour ta réponse

Donc je dois patienter car ça ne fait que 1 mois d'abstinence
Et 1 mois de sport
J'ai perdu 2 kg donc si je fais un calcul bête
Je devrais être dans une perte comme toi
Donc je continue
Merxi beaucoup

Profil supprimé - 30/01/2017 à 15h53

2kg par mois c'est déjà bien Mon médecin estime d'ailleurs que c'est beaucoup et qu'un kg est déjà satisfaisant.

Toutefois les premiers partent vite.

Là je stagne. Toutefois je ne dois plus perdre. Je commence à flotter dans mes fringues et mon imc (référence toute relative) est descendu à 23.2 (25,4 au départ). La norme étant de rester sous 25.

Profil supprimé - 30/01/2017 à 16h40

Dans tous les cas je te félicite
Et tu as raison deux par mois c est exagéré j en suis conscient
Je vais arrêter la musculation et me concentre que sur le Cardio
Mais le sport n'a jamais fait maigrir
Mais il contribu au bien être
Comme je compte bien ne plus remettre mon nez dans la bouteille mais ca ne me dit vraiment rien du tout et c est sincère
Je pense que le sport m'aide beaucoup
Je me sens vraiment bien
Le gueule de bois du lendemain et les effets secondaires avec !!!
Il n'y a pas photo
Je voudrais vraiment dire à toutes les personnes addictes a l'alcool que c est une putain de liberté de vivre sans
Et en plus de se retrouver enfin
Bonne soirée

Profil supprimé - 30/01/2017 à 20h53

Il y a moyen de perdre du gras en faisant du sport. On appelle ça la lipolyse ou fat burning. Il faut faire l'exercice dans une plage de fréquence cardiaque précise : $(220 - \text{âge} - \text{fréquence au repos}) : 2 + \text{fréquence au repos}$. Ex $(220 - 50 - 60) : 2 + 50 = 110,5$. C'est la fréquence cardiaque idéale pour brûler les graisses pour une personne de 50 ans avec une fc de 60.

Avec mes 45 ans j'essaye d'évoluer entre 115 et 125.

De plus ça libère des endorphines qui font du bien au moral. Perso je suis malheureux si je n'ai pas mon sport chaque jour 😊

Bonne continuation !

Profil supprimé - 31/10/2017 à 08h55

Bonjour à vous deux,

J'en suis au même point, mais juste avec deux jours d'arrêt de vin rouge.

35 ans pour ma part, 1h de muscu tous les midis depuis 2 ans, repas diéts uniquement des salades maisons poulet ou viande rouge peu grasse, jamais de sucrerie, ni de sel, petit déj protéiné (5 blancs + 1 jaune d'oeuf + 1 yahourt soja + 35g de son d'avoine) collations à 11h30 et 16h30 shaker de whey (50g) + spiruline all day tous ça deux ans et demi.

Course à pied (30km / semaine) prépa semi, natation (15kms/semaine).. et tous les soirs 7 verres de vin rouge.

Résultats : +14 kg en deux ans. Surement un peu de muscles mais beaucoup de gras !

Arret total du vin rouge avec mise en place d'un rituel (virgin mojito tous les soirs + san pé au repas).

J+1 : retour des érections nocturnes mais 30min pour s'endormir et réveil 4h au lieu de 6h30.

J+2 : grosse énergie, arret de la whey.

Poids au 30/10/17 : 107kg pour 1m88.. à voir la suite.

Où en êtes vous ?

Profil supprimé - 01/11/2017 à 20h29

Hello.

Pas une goutte d'alcool depuis 14 mois. Poids stable (82 pour 1.90 m) malgré espacement de mes pratiques sportives (manque de temps).

J'espère maintenir ce poids que je surveille de près. Pas question de remettre mon compteur d'abstinence à zéro. Sous aucun prétexte !

Courage !
