

Optimiser sa dépense calorique sans sport ?

La situation actuelle permet seulement de pratiquer collectivement en extérieur et parfois c'est l'envie qui n'est pas au rendez-vous. Pas de panique le « Non Exercice Activity Thermogenesis (NEAT) » est une solution parmi tant d'autres !
Toutes les activités du quotidien que vous rencontrez peuvent vous permettre d'atteindre vos objectifs.

Définition du NEAT :

Le NEAT est l'ensemble de vos efforts liés à vos activités quotidiennes.

La thermogénèse est la deuxième composante de la dépense énergétique. Elle est obtenue autrement que par le sport avec l'organisme qui produit de la chaleur par augmentation du métabolisme lié à l'ensemble de ses activités.

On connaît tous les 10.000 pas par jours !

Mais saviez-vous que 10.000 pas correspondent à environ 7.5km ! soit une dépense de 300 à 400 calories en fonction des personnes, de leur allure de marche.

Les tâches ménagères qui nous amènent à se baisser, se redresser (flexion-extension) sont des efforts non négligeables. Aller faire ses courses, lever son bras pour attraper un article en hauteur en étant parfois sur la pointe des pieds, pousser son chariot, porter les sacs de courses plus ou moins lourds selon leurs contenus peuvent également accélérer le rythme cardiaque. Il en est de même lorsque l'on promène son chien tout en jouant avec lui, (lancer un objet, effectuer des changements d'appuis, courir derrière lui...)

Toutes ces actions de la vie courante comptent et peuvent être assimilées à une pratique sportive !

Comment optimiser son NEAT ?

Vous l'avez compris, ce genre d'effort n'est pas à minimiser. Bien au contraire, il faut modifier ses habitudes et intégrer de nouvelles actions à son quotidien.

Par exemple optez plutôt pour les escaliers que les escalators ou ascenseurs, toutes choses qui demandent de l'effort à votre corps vous feront brûler des calories ! Alors pourquoi ne pas les monter deux par deux ou trois par trois si cela est possible ou bien même sur la pointe des pieds ?

Dans le contexte actuel, le risque de sédentarisation est plus important et demande donc de votre part une attention supplémentaire. En étant debout, vous brûlez deux fois plus de calories que lorsque vous êtes assis(e). Si vous travaillez assis(e), levez-vous simplement toutes les heures pour vous dégourdir les jambes, étirez-vous par des mouvements simples d'auto-grandissement ; montez vos bras en inspirant tout en marchant sur la pointe des pieds et abaissez vos bras sur une phase d'expiration, recommencer 3 à 4 fois. Vous vous sentirez ainsi plus énergique tout en augmentant votre productivité et accessoirement vous réduirez votre mal de dos lié à une éventuelle mauvaise posture.

Être actif est un mode de vie. Alors faites de l'exercice dès que cela est possible, marchez dès que vous en avez l'occasion, ne vous épargnez aucun mouvement, augmentez votre NEAT et devenez la version la plus énergique de vous-même.

**L'équipe Pass'sport vous souhaite de rester en forme
Et a très bientôt !**