

# Le programme équilibre pour une silhouette tonique après 50 ans

---

## Les piliers de votre routine quotidienne

- Hydratation : Visez 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour soutenir votre métabolisme.
- Sommeil réparateur : Garantissez 7 à 9 heures par nuit pour réguler les hormones de la faim (ghréline et leptine).
- Gestion du stress : Pratiquez la cohérence cardiaque 3 fois par jour (méthode 3-6-5 : 6 respirations par minute pendant 5 minutes) pour limiter le cortisol responsable du stockage abdominal.

## L'assiette idéale pour une perte durable

- Composition : 1/2 légumes, 1/4 protéines, 1/4 féculents complets pour un équilibre sans calcul complexe.
- Apport protéique : Visez 1,2 à 1,5 g de protéines par kg de poids corporel pour contrer la sarcopénie.
- Fibres : Consommez 25 à 30g de fibres par jour pour favoriser la satiété et le transit.
- Déficit calorique : Visez une réduction modérée de 300 à 500 kcal par jour pour une perte de poids saine.

## Planning d'activité physique hebdomadaire

- Activité aérobie : Cumulez 150 à 300 minutes d'intensité modérée par semaine (marche rapide, natation, vélo).
- Renforcement musculaire : Prévoyez 2 séances par semaine sollicitant les principaux groupes musculaires.
- Souplesse et équilibre : Intégrez 2 séances de yoga ou d'étirements par semaine pour améliorer la mobilité articulaire et prévenir les chutes.

## Suivi de vos objectifs

- Cochez chaque jour vos 3 sessions de respiration diaphragmatique.
- Notez votre consommation d'eau quotidienne pour atteindre l'objectif de 2 litres.
- Validez vos 2 séances de renforcement musculaire hebdomadaires.
- Vérifiez la structure de vos repas selon la méthode de l'assiette idéale.