Perte de poids et marche nordique (51kg).

Posté par: BoGosseBoy
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Bonjour ami(e)s marcheurs,

Ce matin, le temps normand est typique ^^ pluie soutenue, vent de 70km du sud et bientôt la marée basse qui me permettra de faire une sortie pleine d'embruns... ca sent bon la mer ...

Un petit site pour ceux qui veulent associer la perte de poids et la pratique de la marche nordique : http://fitnotfat11f.blogspot.com/2010/02/une-machine-humaine.html.
Visiblement l'homme qui a écrit cet article a perdu 51kg et est devenu coureur en participant à des courses du type " monter des marches d'un immeuble ", courses très répondues aux USA. Pour rappel j'ai moi-même perdu 36kg et je pratique actuellement la course à pied en trail et ultra-trail tout en continuant à faire mon activité favorite qui est la marche nordique.

Je pense que ce type d'article peut aider les personnes qui souhaitent perdre du poids et retrouver une hygiène de vie sans toutefois devenir un champion olympique ^^. Dans les grandes lignes : regarder ce que nous mangeons dans nos assiettes par une formation à la diététique et pratiquer une activité physique régulière. Vous allez peut-être encore penser que c'est du bla-bla plein de banalités, mais l'équation est toujours la même : dépenser plus que ce que nous avalons.

Une alimentation équilibrée doit vous apporter environ 2000kcal/2400kcal par jour en fonction de votre morphologie et de votre sexe.
Une équation simple : énergie / jour : 1kcalxpoidsx24h, sachez aussi qu'il faut dépenser 7kcal pour brûler 1kg de matière grasse. De plus, vous ne pouvez pas dépenser plus de 10 à 20% de votre apport énergétique quotidien via le sport : il vous en faut encore pour la vaisselle, la télécommande de la TV ^^... mais aussi toutes les fonctions vitales : la respiration, la température corporelle, bouger, les mécanismes biochimiques.. etc ... Bref : la perte de poids avec la marche nordique n'est pas immédiate ni miraculeuse mais elle tient par une pratique régulière et raisonnable pour rester toujours dans une zone du sport plaisir.

A++ BGB