CENTRE MEDICO SPORTIF 90
Programme de traitement du surpoids sportif

Docteur François MARINI
Médecin du Sport

PROGRAMME DE TRAITEMENT DU SURPOIDS SPORTIF

Rappel IMC = $\frac{\text{Poids}}{\text{Taille}^2}$	Normal	Surpoids	Obésité 1	Obésité 2	
	18	25	30	35	40

Pas de chirurgie en-dessous de 110 kg.

1) Equilibrer le microbiote (flore intestinale), constipation.
2) Récupération : temps de sommeil 8h, anti-stress.
3) Bouger, courir, activité physique sportive.
4) Bilan de santé (thyroïde, foie, reins) si nécessaire.
5) Diététique : sucres directs = zéro ! ; régime alimentaire ; chronobiologie des repas, régularité.
6) Eviter la fonte musculaire et osseuse (fractures de fatigue) dans les régimes stricts.
7) Patience : 6 mois / 1 an.

+ fiches stretching, fitness.

Docteur François MARINI