

PERDEZ DU POIDS

TONIFIEZ-VOUS

LES MEMBRES DE MYFITNESSPAL

ONT DÉJÀ PERDU

50 MILLIONS DE KILOS

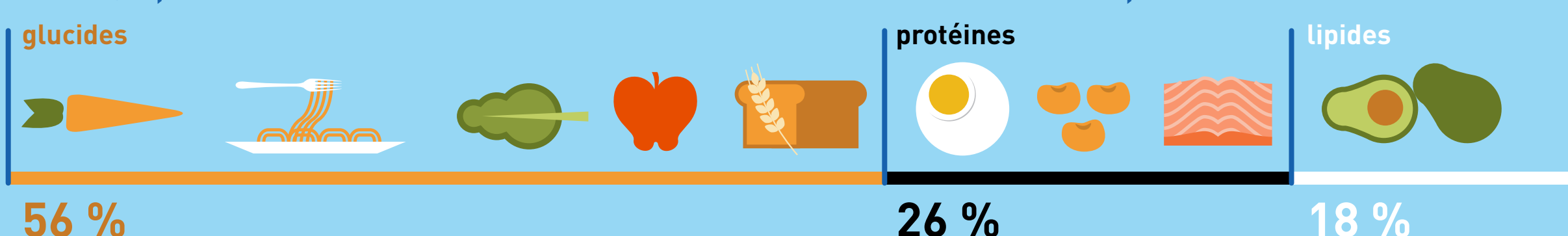
Depuis 2005, les membres de MyFitnessPal ont perdu plus de 45 millions de kilos.

Convertis en or, tous ces kilos perdus représenteraient deux mille milliards de dollars. C'est tout simplement incroyable ! Le suivi de leurs apports nutritionnels et de leurs exercices quotidiens a permis aux membres de MyFitnessPal de perdre plus facilement du poids. À quel point ces habitudes simples facilitent-elles la perte de poids et la remise en forme ? Voyons comment les membres de MyFitnessPal sont parvenus à atteindre leurs objectifs.

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

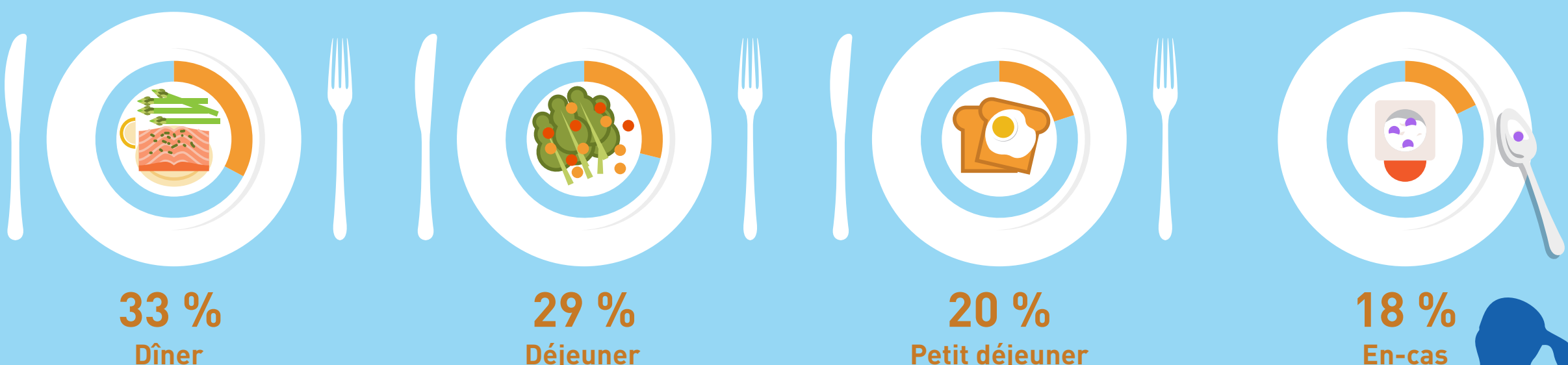
MyFitnessPal incite ses membres à prendre des repas composés de 50-55 % de glucides, 15-20 % de protéines et 25-35 % de lipides sains.

EN PRATIQUE, NOS MEMBRES ONT SUIVI DE PRÈS CES RECOMMANDATIONS. EN MOYENNE, LEURS REPAS SONT COMPOSÉS DE...



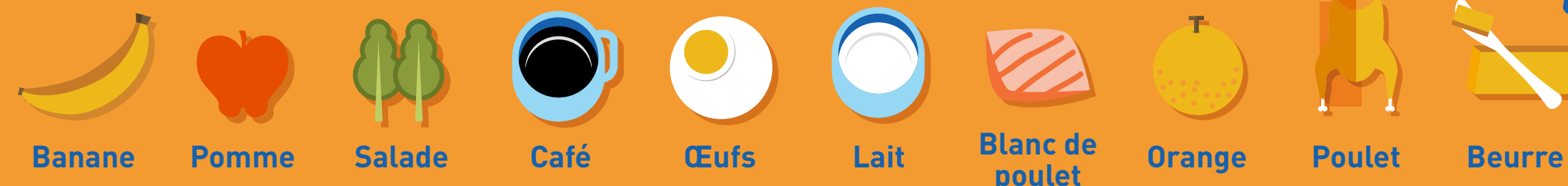
Pour nos membres, le dîner constitue le repas le plus important. Il est suivi du déjeuner et du petit déjeuner, qui ne sont en moyenne guère plus caloriques que les en-cas.

RÉPARTITION DES APPORTS QUOTIDIENS EN CALORIES PAR REPAS



LES 10 ALIMENTS LES PLUS CONSOMMÉS

Nos membres préfèrent les bananes et les pommes aux autres aliments.



TENUE DE SPORT EXIGÉE

Les membres de MyFitnessPal n'ont pas simplement modifié leurs habitudes alimentaires. Ils ont également adopté un programme sportif impressionnant.

DEPUIS 2005, NOS MEMBRES

635 MILLIONS DE KILOMÈTRES

423 millions de kilomètres à pied

couru sur 212 millions de kilomètres

Préparez votre combinaison spatiale, car cette distance revient à 1 500 allers-retours Terre-Lune.

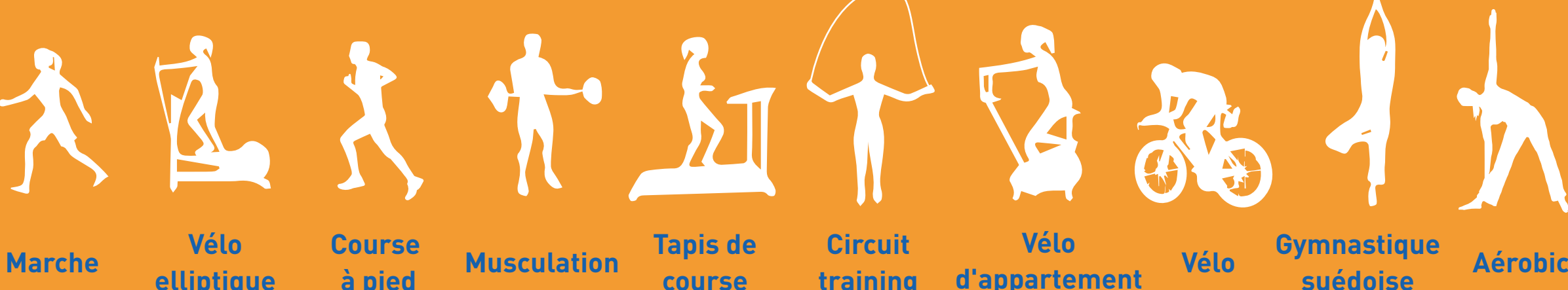
1 500 FOIS

Nos membres n'ont pas simplement parcouru des distances impressionnantes. Ils ont également fait plus de

17,2 MILLIARDS 32 000 ANNÉES MINUTES DE CARDIO

Vous avez encore de l'énergie ?

LES 10 EXERCICES LES PLUS PRATIQUÉS PAR NOS MEMBRES

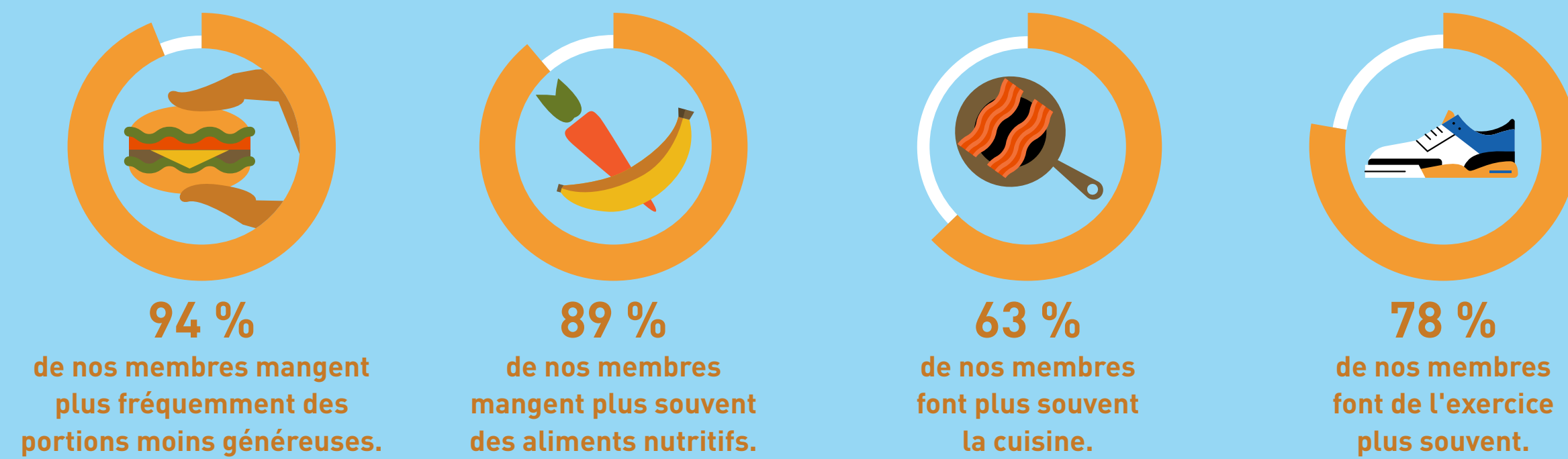


Grâce à tous ces exercices, nos membres ont brûlé 125 milliards de calories. Pour faire aussi bien, il va falloir vous y mettre tout de suite. Cette dépense énergétique est équivalente à celle générée par une personne de 68 kg courant à 16 km/h pendant 14 000 ans.

CHANGEZ VOS HABITUDES

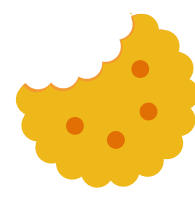
Le simple fait d'utiliser MyFitnessPal a permis à nos membres de changer leurs habitudes : ils font des choix plus sains et se libèrent du temps pour faire du sport.

DEPUIS QU'ILS UTILISENT MYFITNESSPAL...



SUIVEZ L'EXEMPLE DE NOS MEMBRES :

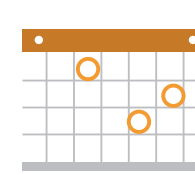
ASTUCES POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS DE FITNESS



1. **Choisissez vos en-cas avec soin !** En cas de fringale, préférez des fruits frais aux chips et bretzels. Les fibres naturelles qu'ils contiennent vous rassasieront tout en limitant l'apport en glucides et calories.



2. **Ne négligez pas les petites activités !** N'hésitez pas à faire une promenade après le dîner ou à préférer les escaliers à l'ascenseur. Grâce à ces petits exercices quotidiens cumulés, vos objectifs sont à portée de main, rapidement et sans stress.



3. **Le suivi quotidien de vos repas et de vos exercices vous maintient sur la bonne voie !** Ce suivi de vos habitudes vous donne une idée de vos progrès. Le fait de voir vos progrès vous encourage à continuer, vous améliorez peu à peu votre programme sportif et votre régime alimentaire.



4. **Offrez-vous un petit plaisir et un jour de repos de temps en temps !** Vous pouvez très bien oublier le sport pour une journée ou savourer une petite douceur. En fait, c'est même recommandé ! Cela vous aidera à continuer vos efforts et vous apprécierez d'autant plus votre nouveau style de vie. Gardez à l'esprit les points positifs d'un mode de vie sain et la fierté de ce que vous avez accompli jusqu'ici.



5. **Faites-le à plusieurs !** Associez-vous à un ami pour ne pas perdre de vue votre objectif. Les membres de MyFitnessPal qui suivent un régime avec des amis perdent en moyenne trois fois plus de poids que les autres. Le fait de suivre ses apports alimentaires motive, mais le soutien d'un ami lui aussi au régime vous permettra de pérenniser vos efforts.