

1,8 million de Belges au poids sain souffrent d'un excès de graisse corporelle

La nouvelle méthode PnKDefine s'attaque à la graisse corporelle excédentaire et améliore la composition corporelle

Anvers, le 3 mars 2020 - Pas en surpoids mais pas un poids sain non plus ? Même si votre Indice de Masse Corporelle (IMC) est dans le vert et que vous ne souffrez donc pas de surpoids, un pourcentage de graisse trop élevé peut être néfaste pour votre qualité de vie générale et votre santé. 1 adulte belge sur 5 au poids normal (possédant un IMC entre 18 et 25) souffre quand même d'un excès de graisse corporelle. À l'heure actuelle, tout le monde sait que le surpoids et l'obésité sont néfastes pour la santé. Toutefois, l'importance d'un pourcentage de graisse corporelle sain, peu importe le chiffre sur la balance, n'est pas négligeable. La graisse corporelle excédentaire a d'ailleurs été liée à une augmentation du risque d'hypertension, de troubles cardiovasculaires, de diabète et de cancer.

PronoKal Group, qui a déjà développé un traitement médical contre le surpoids et l'obésité, lance aujourd'hui **PnKDefine** en Belgique. Ce nouveau traitement médical a été créé spécialement pour les personnes avec un IMC normal ou en léger surpoids qui souhaitent diminuer leur pourcentage de graisse. En suivant la méthode, il est possible de perdre 5 kilos de graisse corporelle en 5 semaines. La composition corporelle se voit améliorée car la masse musculaire augmente et le pourcentage de graisse excédentaire diminue.

Un poids sain et un pourcentage de graisse sain en chiffres

[Les résultats](#) d'une enquête iVox avait déjà révélé que pas moins de la moitié des Belges (51%) ont un poids trop élevé. Un poids sain est calculé selon l'IMC (entre 18 et 25 : poids sain, >25 : surpoids, >30 : obésité). Les chiffres de l'[Indice de Développement Humain](#) (IDH) des Nations Unies montrent cependant que l'IMC n'est pas le seul indicateur d'un corps sain. Selon cet indice des Nations Unies, pas moins de 7 Belges sur 10 (72,5%) souffrent de graisse corporelle excédentaire. Ce qui veut dire qu'un Belge sur 5 possède un poids normal mais souffre quand même d'un excès de graisse corporelle.

Comment calculer le pourcentage de graisse corporelle excédentaire

Le pourcentage sain de graisse est lié au sexe et à l'âge. Pour un homme moyen (pas un sportif de haut niveau donc), celui-ci varie entre dix et vingt pour cent ; pour une femme moyenne, entre vingt et trente pour cent. Il existe différentes manières de calculer le pourcentage de graisse corporelle. On peut notamment faire appel à un instrument de calcul de la densité corporelle ou à une balance intelligente qui analysent la masse musculaire et graisseuse à l'aide de stimuli indolores. Le ratio tour de taille-taille et le ratio tour de hanches-taille sont de bons indicateurs des zones problématiques où les graisses s'accumulent localement.

La Méthode PnKDefine

Le programme personnalisé de perte de poids en cinq semaines se déroule sous la supervision d'une équipe multidisciplinaire composée d'un médecin, d'un nutritionniste et d'un coach sportif. La composition corporelle s'améliore car la graisse corporelle excessive est décomposée et la masse musculaire est accumulée. À l'aide d'une balance intelligente fournie avec les produits PnK de haute qualité, la progression personnelle, le poids, la masse musculaire et la graisse corporelle sont automatiquement surveillés.

La méthode PnKDefine se déroule en deux phases. Durant la phase de cétose (21 jours), le corps s'adapte naturellement à la baisse des apports en graisses et en glucides. Le corps ira alors puiser l'énergie nécessaire dans ses réserves de graisses. En combinant ceci à un apport sain en protéines de haute qualité et à un

programme d'activité physique personnalisé, la graisse excédentaire locale disparaîtra sans perte de masse musculaire.

Lors de la phase suivante d'adaptation métabolique (15 jours), les différents groupes alimentaires sont réintroduits petit à petit. L'intensité de l'activité physique se voit également augmentée lors de cette étape.

L'activité physique est indispensable

Afin de brûler localement les graisses excédentaires, un programme d'activité physique sur mesure, qui combine des exercices de renforcement corporels et des exercices cardiovasculaires, est établi de façon individuelle. Les exercices adaptés au niveau sportif du patient visent à s'attaquer localement aux zones problématiques où les graisses sont accumulées. Ces exercices sont consultables sur l'application PnKDefine et sont illustrés à l'aide de vidéos.

Le traitement n'est disponible que sur ordonnance médicale auprès de plus de 300 médecins spécialistes PronoKal. Ceux qui veulent commencer avec la méthode PnKDefine peuvent contacter info.belgique@pronokal.com ou surfer sur www.pronokal.com.

À propos de PronoKal Group

PronoKal Group est un groupe international qui a mis au point un traitement médical contre le surpoids et l'obésité en combinaison avec un mode de vie sain. Le groupe est actif dans plus de 15 pays dans le monde et son quartier général se trouve en Espagne. En Belgique, la méthode PnK® est connue depuis 2012, lorsqu'elle a permis à Bart De Wever de perdre 50 kilos. Les produits sont uniquement délivrés sur prescription médicale et les patients sont suivis par des diététiciens et des coachs du poids.

Les résultats peuvent uniquement être utilisés à des fins d'articles de presse et moyennant la mention de PronoKal Group

Pour plus d'informations ou des demandes d'interview, veuillez contacter :

Wavemakers PR & Communications

Mailien Nguyen

+32 (0)472 38 49 51

mailien@wavemakers.eu