

Semaine 9 :

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Ressources mises à disposition | Visio + PDF   |
| Formateur ressource            | Christophe DAMIEN   |
| Cours concerné                 | Perte de poids  |
| Devoir                         | <p>À la suite du visionnage du cours, répondez aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Définissez l'anabolisme et le catabolisme</li> <li>- Définissez le métabolisme basal</li> <li>- Citez et expliquez les calculs du métabolisme basal</li> <li>- Quelles sont les différentes méthodes de perte de poids ? Expliquez-les</li> <li>- Donnez les méthodes pour calculer le taux de masse grasse</li> <li>- Quels sont les risques pour une femme ayant un taux de masse grasse inférieur à 10% ?</li> </ul> |
| Date de rendu de devoir        | Mardi 2 Décembre 2025   |