

Des conseils pour un ventre plat - 1/1

Vous en avez marre d'un ventre rond, disgracieux, gras et gênant à montrer ? Lisez cet article !

Voici quelques conseils à respecter tous les jours pour un ventre plat :

- Tenez-vous bien droite et rentrez votre ventre !
- Mettez vous à table dans un endroit calme quand vous avez faim. Vous favorisez ainsi la venue des sucres digestifs.
- Mastiquez lentement vos aliments.
- Ne parlez pas en mangeant car gare à l'aérophagie !
- Evitez le pain baguette car sa mie fait gonfler le ventre.
- Dîner léger permet de se réveiller avec un ventre plat le matin.
- Evitez certains aliments qui favorisent les ballonnements (choux, oignons, haricots)
- Privilégiez les fibres pour faciliter le transit (céréales complètes, légumes, fruits)
- Et glou et glou ! on boit 1 litre, 1 litre et demi par jour.
- Ne **grignotez pas** pendant la journée pour laisser le système digestif au repos.
- Il n'y a pas de secret pour retrouver un corps ferme il faut bouger, alors lâchez votre voiture et hop on marche, plus d'escalator et vive les escaliers, remettez vous à la corde à sauter, remontez sur votre vélo et oxygénez vous !
- Relaxez vous ! Le stress peut entraîner des maux de ventre.
- **Faites des abdos !**

Conseil pour faire des abdos :

Surélevez vos jambes en les mettant sur le bord de votre lit ou de votre canapé et remonter un petit peu sans tirer sur la nuque mais en montant grâce à vos abdos ! Pour commencer faites en 15 devant, puis mettez votre main gauche sur votre cuisse gauche et faites 15 abdos, puis faites de même sur le côté droit, et pour finir levez vos fesses en avant sans pousser avec les pieds !

Bonne chance !!