

SANTE: COMMENT PERDRE DU VENTRE EN 2 ASTUCES.



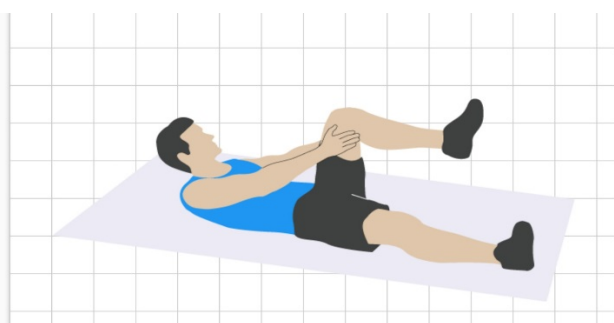
Nous avons tous cette petite appréhension lorsqu'il s'agit d'enlever son tee-shirt, que ce soit à la plage, dans une chambre juste avant de s'amuser avec son partenaire (fixe ou ...Occasionnel) ou même encore tout simplement, à cause des moqueries incessantes de nos amis par rapport à ce petit bedon qui a la peau dure. **Alors, comment perdre du ventre et récupérer la confiance en soi perdue dans nos très chers bols de Nutella ?**

Voici les 2 astuces essentielles à connaître pour perdre ce ventre disgracieux qui nous empêche de profiter pleinement de la vie :

1) TRAVAILLER SES MUSCLES ABDOMINAUX.

Avec ces quelques exercices simples à travailler l'un après l'autre ; dans des sessions d'à peine 10 min, 2 à 3 fois par semaine (**mais pourtant diablement efficace**), il est possible de se créer un ventre de rêve en **quelques semaines** à peine.

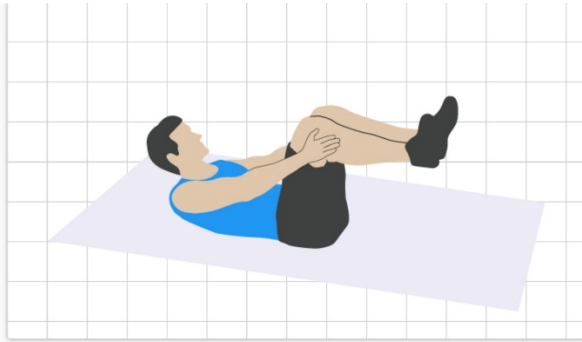
Premier exercice :



1. Soulever légèrement votre torse pour contracter vos abdominaux.
2. Levez la jambe droite et pliez votre genou jusqu'à faire un angle droit.
3. Tendez vos mains vers le genou relevé, sans attraper vos jambes.
4. Maintenir la position pendant 3 secondes.
5. Revenir à la position initiale.
6. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.

(Faire 4-5 répétitions).

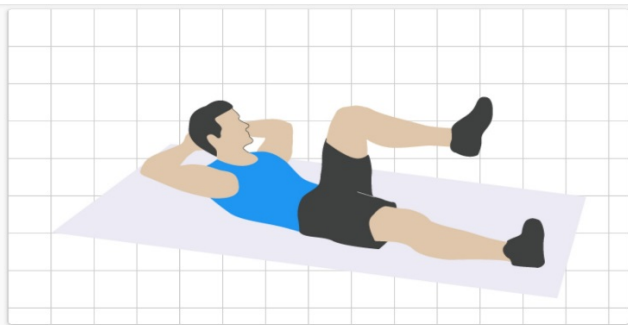
Deuxième exercice :



1. Soulever légèrement votre torse pour contracter vos abdominaux.
2. Levez vos deux jambes et pliez vos genoux jusqu'à faire un angle droit.
3. Tendez vos mains vers les genoux relevés, sans attraper vos jambes.
4. Maintenir la position pendant 3 secondes.
5. Revenir à la position initiale.

(faire 4-5 répétitions).

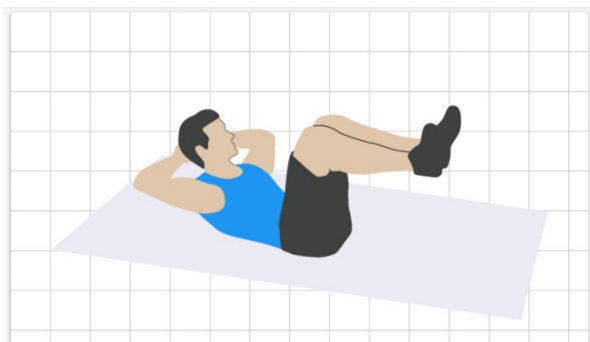
Troisième exercice :



1. Soulever légèrement votre torse pour contracter vos abdominaux. Mettez vos mains derrière la tête, sans les serrer.
2. Levez la jambe droite et pliez votre genou jusqu'à faire un angle droit.
3. Maintenir la position pendant 3 secondes.
4. Revenir à la position initiale.
5. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.

(Faire 4-5 répétitions)

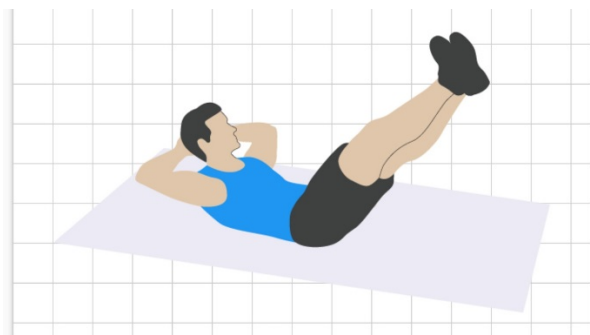
Quatrième exercice :



1. Soulever légèrement votre torse pour contracter vos abdos. Mettez vos mains derrière la tête, sans les serrer.
2. Levez vos deux jambes et pliez vos genoux jusqu'à faire un angle droit.
3. Maintenir la position pendant 3 secondes.
4. Revenir à la position initiale.

(Faire 4-5 répétitions)

Cinquième exercice :



1. Soulever légèrement votre torse pour contracter vos abdominaux et levez vos jambes bien haut.
2. Mettez vos mains derrière la tête, sans les serrer.
3. Maintenir la position pendant 3 secondes.
4. Revenir à la position initiale.

(Faire 4-5 répétitions)

Répétez ces exercices 2 à 3 fois par semaine. Augmentez progressivement la fréquence par semaine et aussi le nombre de répétitions par exercices lorsque vous vous sentirez plus à l'aise et vous serez étonné des résultats que vous obtiendrez en très peu de temps.

2) BIEN S'ALIMENTER.

Pour perdre du ventre efficacement, il est tout aussi important de travailler ses abdos que de **manger équilibré**. Mais attention, s'alimenter normalement ne veut pas dire se priver.....bien heureusement d'ailleurs.

Il s'agit ici de qualité plus que de quantité et donc, d'éviter les produits trop gras (frites, charcuterie...), ainsi que trop salés. Evitez les sucreries et privilégiez les légumes, du poisson (minimum 3 fois par semaine), ainsi que des fruits.

Ne pas oublier de s'hydrater suffisamment.

Voici quelques exemples d'aliments à prendre, et aussi à quel moment, pour manger équilibré et perdre efficacement du ventre.

Perdre du ventre : Petit déjeuner moins sucre.

Mangez moins sucré au petit déjeuner et privilégiez la prise de **protéines**, bonne pour le corps et pour débiter la journée au top de sa forme (œuf à la coque ou brouillé, tranches de blanc de poulet ou de saumon fumé, céréales, fromage blanc).

Perdre du ventre : déjeuner riche en protéines végétales.

Misez sur du pain complet, du riz basmati, des **légumes verts** (renferment beaucoup de fibres qui aident à avoir un meilleur transit intestinal). Evitez des aliments comme les crudités ou le chou.

Perdre du ventre : diner léger.

Pas de féculents ni de fruits pour éviter que le corps ne stocke des graisses dans la nuit. Prendre du poisson, des légumes verts, limiter le sel et prendre un dessert à base de yaourts nature ou de fromage blanc.

Grace à ces 2 astuces, la prochaine fois que vous aurez à enlever votre tee-shirt, vous pourrez le faire fièrement, demander au monde entier d'admirer votre ventre plat ou vos abdos et encore mieux.....faire des envieus(es)x.

Et vous, avez-vous déjà perdu vos bourrelets supplémentaires ? Quelles sont les méthodes que vous utilisez pour y arriver? Répondez à cette question dans les commentaires ci-dessous.