

Pour avoir un ventre plat

Il est certaines petites habitudes à prendre ou à changer pour faire en sorte d'avoir un ventre bien plat. L'alimentation, le stress ou encore le choix du bon sport sont des éléments cruciaux pour éviter ballonnement et petit ventre rebondi.

Le ventre est reconnu comme étant le deuxième cerveau du corps humain. C'est ici que s'accumule tensions, contrariétés et petits coups de blues. Rien de pire pour empêcher votre estomac de digérer et le ballonnement est jamais bien loin... La solution : faire du yoga ou de la méditation pour faire le point sur ce qui ne va pas et se libérer des mauvaises choses qui nous envahissent.

L'huile d'olive aussi appelée « or jaune » dans l'antiquité est un des plus vieux remèdes en médecine et en beauté. Elle combat notamment les maladies cardiovasculaires, favorise la digestion et rétablit au mieux le pH de notre organisme. C'est également un puissant anti-oxydant et elle évite surtout la constipation.

Si le sel est très mauvais pour l'organisme et notre santé, les épices sont quant à elles très bonnes. En augmentant la température du corps, ce dernier essaie de lutter contre en brûlant des calories. Mais attention, ce n'est pas en mettant beaucoup de poivre dans votre burger bien gras que vous vous en sortirez. Il est primordial de manger sainement et d'ajouter une petite pincée de poivre ou de curcuma.

Le « 30 days plank challenge » est un incontournable pour avoir un ventre plat. Le but : se mettre par terre dans la position de la planche autrement dit le corps parallèle au sol, tous les muscles gainés, sur les avant bras et la pointes des pieds. On commence par tenir 20 secondes le premier jour puis on augmente petit à petit la durée pendant un mois. Abdos en béton garanti !

Avocat, patate douce ou encore noix et poisson doivent faire régulièrement partie de votre menu. En plus d'être d'excellents acides gras, ils sont riches en fibres, parfait pour éliminer sans emmagasiner les mauvaises graisses.

Le vinaigre de cidre est un produit magique en beauté. On l'aime pour sa capacité à faire briller les cheveux et Staz Lindes, égérie beauté d'Yves Saint Laurent, s'en sert beaucoup pour son teint. Mais le vinaigre de cidre peut également se boire. Une cuillère à café par jour permettra de limiter l'acidité de votre estomac et donc le ballonnement.

Le massage du ventre est idéal pour digérer, éviter le ballonnement et limiter l'accumulation des graisses. Pour cela, on s'allonge et on dessine - en appuyant légèrement - de grands cercles sur son ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

La pomme, l'artichaut, le tofu ou encore le pruneau « permettent une meilleure digestion et favorisent l'élimination des déchets dans le corps », explique Valérie Orsoni. Les protéines végétales (amandes, noix, noisettes) ainsi que les fibres douces contenues notamment dans les fruits et légumes facilitent, quant à elles, le transit intestinal.

On évite : les fritures, les laitages, les matières grasses d'origine animale comme le beurre, les plats en sauce et les aliments « raffinés » tels que le pain blanc et les biscottes.

On s'en sert pour cuire les légumes secs, cela permet d'éviter la fermentation qui a tendance à faire gonfler.

On évite : les matières grasses pour cuisiner les autres aliments. Et pour l'assaisonnement, on bannit la margarine, l'huile ou la crème fraîche au profit du jus de citron et du vinaigre balsamique.

Si boire n'a jamais fait perdre de poids, en revanche cela stimule le système lymphatique et favorise l'élimination des toxines de l'organisme. Privilégiez les boissons drainantes telles que l'eau, les infusions ou encore le thé dont les propriétés drainantes sont reconnues par les nutritionnistes. « Les substances du thé vert sont actives contre l'élimination des graisses localisées au niveau du ventre. Boire ce breuvage permet d'apporter une bonne hydratation, de réguler l'appétit et d'éviter les envies de grignotages » rappelle la coach.

On évite : l'alcool qui favorise le stockage des graisses dans les abdos et les boissons gazeuses et autres jus de fruits qui font gonfler le ventre.

Le sport permet de brûler les calories mais pas seulement. Il a également l'avantage de réduire les ballonnements. Afin de puiser un maximum dans les graisses, trente minutes de sport sont

nécessaires chaque jour. Sachez que c'est la durée de l'exercice et non l'intensité qui compte. Les activités à favoriser : la marche, la natation, le vélo ou encore la gymnastique (des sports doux et accessibles aux débutants).

Une bonne respiration tonifie les abdominaux, facilite la digestion et évacue le stress, souvent responsable des ballonnements. « Lorsque nous sommes sous tension, nous ne faisons plus de grandes inspirations/expirations. Le diaphragme ne remplit plus ses fonctions. Les mouvements ont moins d'ampleur, on reçoit moins d'oxygène, le diaphragme ainsi tendu entraîne une compression de l'abdomen pouvant entraîner des douleurs abdominales très intenses. » souligne Valérie Orsoni.

Un cerceau autour de la taille et apprenez à le faire onduler. Cela semble simple ? Détrompez-vous ! Le hula hoop exige un peu de maîtrise et un minimum de patience pour faire durer le mouvement. On contracte ses abdos et on essaie de battre des records de durée. Tout en s'amusant, on se redessine une taille de guêpe et un ventre plat. Pourquoi s'en priver ?

<https://www.msn.com/fr-be/lifestyle/trucs-et-astuces/13-conseils-qui-marchent-pour-avoir-un-ventre-plat/ss-BBKCZON?li=BBqiQ9T&ocid=mailsignout>