



Fatigue, stress, anxiété, excès et calories, alimentation trop grasse et trop sucrée, dérèglement hormonal, sédentarité, activité physique ralentie, digestion perturbée, toutes ces causes font que la graisse s'installe et rende le ventre gonflé.

Mais comment faire fondre ces rondeurs pour retrouver un ventre plat ? Exercices, alimentation, conseils, découvrez les 10 astuces de nos coachs pour perdre du ventre.

10 tips pour maigrir et retrouver un ventre plat

Êtes-vous sûr d'avoir besoin de maigrir ? Le test

Avec l'index et le pouce pincez la peau dans le sens horizontal au niveau du nombril.

Si l'épaisseur du pli, la couche de graisse dépasse 3 cm, vous avez besoin de perdre cette graisse abdominale.

Régime ou pas régime ?

En limitant le gras, le sucre et les féculents, vous allez maigrir, c'est évident.

Ce qu'il l'est moins c'est de maigrir que de façon localisé.

Vous allez maigrir de partout d'abord, avant de perdre du ventre.

Quoi qu'il en soit, pour perdre du ventre vous devrez surtout faire certains exercices et boire des boissons drainantes.

On boit quoi pour perdre du ventre ?

Certaines boissons peuvent vous aider à dégonfler et à perdre du ventre, à condition évidemment d'alléger votre alimentation.

Pour éliminer, buvez beaucoup, au moins 2 litres, tout au long de la journée mais évitez les boissons gazeuses et les sodas qui vont vous faire gonfler le ventre.

1- De l'eau tiède

Boire de l'eau chaude ou tiède régulièrement, avant le petit déjeuner, aide l'organisme à se libérer de ses toxines.

L'eau tiède a un effet dépuratif et facilite le "lavage" gastro intestinal.

C'est un remède peu coûteux simple, efficace et sans aucun effet secondaire qui, si vous en buvez avant chaque repas, et surtout dès le matin à jeun vous fera perdre du ventre.

Portez à ébullition de l'eau pendant 3 minutes, laissez refroidir et buvez l'eau chaude ou tiède.

2- Du jus de citron

Grâce à son effet coupe-faim, brûle-graisses et détoxifiant, le jus de citron peut vous aider à mincir du ventre.

Buvez le matin, à jeun, un grand verre de jus de citron allongé d'eau chaude.

La première chose à faire quand on est en surpoids c'est de boire beaucoup.

Les tisanes qui peuvent vous aider à perdre du ventre.

3- Une infusion de cannelle

Les bienfaits de la cannelle sur le diabète ne sont plus à démontrer, en revanche on connaît moins bien les vertus de la cannelle sur ceux qui veulent perdre du poids grâce à son effet « brûleur de graisse » et son effet coupe-faim, surtout lorsque l'envie de sucré se fait sentir.

Dans une tasse, versez de l'eau bouillante sur une cuillerée à soupe de bâtons de cannelle

puis laissez infuser au moins 10 minutes.

Buvez 1 tasse de tisane à la cannelle au réveil, puis entre les repas, à 10h et 16h et 18 h.

4- Une infusion de gingembre

Boire une infusion au gingembre pour perdre du poids est une tradition ancienne de l'Orient.

Cette tisane drainante, à boire chaude ou froide, qui calme l'appétit tout en redonnant de l'énergie vous aidera à maigrir du ventre.

Coupez un morceau de gingembre préalablement pelé au couteau (environ 3 cm) puis taillez-le morceau en fines lamelles.

Disposez les lamelles dans une théière ou une tisanière, versez de l'eau frémissante dessus.

Laissez infuser pendant une dizaine de minutes.

Plus longtemps vous laisserez infuser, au plus le côté "piquant" du gingembre ressortira.

Filtrez (sinon la tisane aura un gout trop fort).

Buvez l'infusion de gingembre toute la journée.

5- Une infusion de thé vert

Le maté appelé « yerba maté » stimule l'organisme et la combustion des graisses, sans avoir les effets désagréables du café (nervosité et troubles du sommeil).

Le maté ralentit la progression du bol alimentaire, ce qui augmente la durée du sentiment de satiété.

Dans une tasse, versez de l'eau bouillante sur 1,5 g à 2 g de feuilles séchées, laissez infuser pendant dix minutes.

Buvez trois tasses par jour de Yerba Maté.

6- Du Thé vert

Le thé vert, plus précisément les catéchines et la caféine qu'il contient peut aider à contrôler notre poids, car il facilite la digestion, stimule et draine le foie, en favorisant la transformation des graisses stockées en énergie, tout en ayant un effet coupe-faim.

Dans une tasse ou un bol, versez de l'eau bouillante sur une cuillerée à soupe de feuilles séchées. Laissez infuser à couvert 3 minutes.

Buvez trois tasses de thé vert par jour.

Vous êtes mince et pourtant vous avez de la graisse abdominale ?

On peut tout à fait avoir une alimentation correcte, se dépenser physiquement et tout de même avoir de la graisse abdominale.

Si c'est votre cas, peut-être que vous êtes une personne nerveuse et très stressée.

En prenant du temps pour vous, en vous reposant, et surtout en apprenant à mieux respirer.

On fait quoi pour se détendre ?

7- Un exercice décontractant :

Assis, contractez le plus possible les muscles du pied pendant environ 10 secondes, puis relâchez-les.

Remontez petit à petit des chevilles jusqu'à votre mâchoire, en passant par le ventre et les doigts, et en mettant en tension chaque muscle puis en les relâchant.

8- Respirez profondément

Respirer profondément va aider à vous recentrer, à réduire vos tensions et à soulager votre stress, en procurant à votre corps une sensation proche de celle d'un corps déjà détendu.

Comment bien respirer ?

Allongé sur le dos, les bras le long du corps, fermez les yeux et prenez une grande inspiration puis expirez profondément.

Ensuite, inspirez lentement en élevant les deux bras du sol vers le haut jusqu'à ce qu'ils entourent votre tête.

Bloquez votre respiration quelques secondes.

Expirez lentement, profondément, en rentrant le ventre, par la bouche, sans souffler bruyamment, en repliant les jambes sur vous, tout en passant en même temps les bras par-dessus ta tête pour tenir vos genoux avec vos mains.

Le temps d'expiration doit être le double de celui de l'inspiration. Plus longue sera l'expiration, plus grande sera la détente.

Inspirez tout doucement par le nez, tout en relâchant votre corps et en laissant le ventre se gonfler.

Puis allongez vos jambes et laissez vos bras se reposer.

On mange quoi pour avoir un ventre plat ?

Avant de savoir quoi manger, il faut surtout savoir mâcher.

9- Mâchez lentement

En mâchant lentement vous n'aurez plus le ventre gonflé et ballonné.

Et prendre le temps de mastiquer chaque bouchée vous permettra de mieux digérer, d'atteindre un sentiment de satiété et donc d'arrêter de manger trop.

Et oui, le simple fait de mâcher lentement peut avoir une grande importance, à ne pas négliger si vous souhaitez maigrir et retrouver un ventre plat.

10- Aliments riches en protéines + légumes + fruits

Le blanc de dinde ou de poulet, jambon blanc, escalope de veau, le thon, saumon, surtout s'ils sont cuits à la vapeur ou grillés, accompagnés d'asperges, d'épinards, de haricots verts, d'aubergine, de betterave, de brocolis, de tomates ou de carottes vous permettront d'obtenir un ventre plus plat.

Mangez également des fruits frais ou cuits : fraises, kiwis, ananas, papayes, pêches, nectarines et pommes...

en revanche si vous voulez maigrir efficacement il va falloir se restreindre sur les burgers, les frites, les pizzas, les aliments gras, les plats en sauce, les charcuteries, les gâteaux, facteurs de capitons et trop longs à digérer.

Nos coachs sportifs sont à l'écoute de chaque client. Ils vous aident à réaliser vos objectifs en vous faisant travailler sur des exercices bien ciblés, que ce soit en terme de remise en forme, de tonification du corps, de perte de poids ou d'affinement de la silhouette.

Bodyhit.fr/237actu.com
