

Comment avoir un ventre plat : LE programme complet

▫ www.mademoisellefit.com/2016/01/comment-avoir-un-ventre-plat-le-programme-complet/

Aimer c'est partager ;-)!

L'épreuve des fêtes est passée. Nous avons plus ou moins limité les dégâts. Mais 2016 est une nouvelle année ! L'année de tous les possibles. L'année de la transformation. J'ai décidé de partir à la conquête de mon nouveau corps. Un corps sexy, voluptueux, ferme et tonique.



Ça vous dit de relever le challenge avec moi ?

Il ne s'agit pas de prendre une résolution que nous aurons oubliée le 15 janvier. Il s'agit de mettre en place un plan d'action pour obtenir un corps dont on sera fière. Et on commence avec le ventre. Un ventre plat... c'est sexy non ?

En tout cas, c'est plus facile à habiller ;-). Plus besoin de le camoufler. Adieu la taille épaisse ensaucissonnée dans un effet muffin disgracieux. Je vous assure que je sais de quoi je parle...

Vous ne voulez plus de ça, n'est-ce pas ?

Alors suivez ce guide que j'ai préparé pour nous et que je compte suivre durant les 3 mois qui viennent.



Comment avoir un ventre plat ?

Etape 1 : le mental

C'est bien connu, quand le moral est en berne, on a tendance à se rabattre sur la nourriture. Mais en ce qui me concerne, pas besoin que le moral soit en berne. La gourmande que je suis craque assez facilement sur toutes sortes de friandises et autres plaisirs gustatifs.

Pour réussir mon challenge, j'ai donc besoin de cultiver un mental d'acier. Pour pouvoir dire « Non! » lorsque mon ventre ou mes yeux disent « Oui! ».

Travailler son mental, c'est également, fuir le stress. Il est important de s'accorder des moments de détente et de relaxation. J'ai découvert un site qui propose d'[excellentes séances de relaxation audio](#) que je vous recommande.

Ainsi préparée, vous pourrez aborder sereinement les prochaines phases de ce programme.

Etape 2 : l'alimentation

Une alimentation saine et équilibrée pour avoir un ventre plat, c'est le B.A BA de tout programme minceur. Mais aujourd'hui, je vais un peu plus loin. Je vais vous dire très précisément, quels aliments adopter sans modération et quels sont ceux que vous devrez fuir comme la peste.

Aliments « spécial ventre plat »

La prochaine fois que vous irez faire des courses, prenez cette liste de **22 aliments** avec vous et remplissez votre panier des produits suivants :

- les **amandes** vous calent vite et bien et en bonus elles favorisent l'élimination des graisses du ventre
- les **asperges** parfaites contre la rétention d'eau
- l'**ananas** et surtout sa partie dure vous aide à perdre du ventre
- l'**avocat** qui est un fruit gras mais il vous aide à lutter contre l'accumulation de graisse abdominale
- l'**artichaut** pour son effet diurétique
- le **quinoa**, aliment parfait pour éliminer les toxines, déstocker les graisses et favoriser la digestion
- le **concombre** est diurétique et parfait contre la rétention d'eau
- le **gingembre** facilite la digestion et lutte contre la rétention d'eau
- le **yaourt blanc nature**, excellent coupe-faim qui favorise aussi le transit
- le **basilic** sous forme de tisane est parfait pour déstocker
- la **mangue** facilite la digestion et réduit le taux d'acidité dans le corps
- les **feuilles de betterave** pour leur effet laxatif
- le **melon** pour son fort taux de potassium idéal pour un ventre plat
- le **citron**, non seulement il est riche en vitamine C mais en plus il est diurétique et détoxifiant
- la **menthe poivrée** en infusion pour lutter contre les ballonnements
- les **flocons d'avoine**, particulièrement riches en fibres
- les **noix** riches en protéines et en fibres qui aident à brûler la graisse abdominale
- la **poire** accélère le transit intestinal
- le **piment de cayenne**, votre partenaire idéal pour perdre du poids en général, il accélère votre métabolisme et diminue votre appétit
- le **thé vert**, brûle les graisses en plus d'être un anti-oxydant
- la **pomme** est un aliment brûle-graisse qui aide aussi à réduire l'appétit
- le **riz brun**, s'il ne vous fallait intégrer qu'un féculent, ce serait celui-là car il ne produit pas de gaz donc parfait pour un ventre plat
- les **pruneaux** bien connus pour leur effet laxatif, ils sont excellents pour leur pouvoir détoxifiant et rassasiant
- le popcorn, eh oui! Mais attention sans sucre ni beurre, ni caramel. Donc on évite le popcorn du cinéma ;-). Il est très peu calorique et a un pouvoir rassasiant.

Aliments « anti ventre-plat » à éviter

Je ne vous ferai pas une liste exhaustive. Je pense que le bon sens vous a déjà soufflé une partie de la réponse :

- Tout type d'alcool, surtout la bière
- Chewing-gum
- Boissons gazeuses

- Brocolis, choux, choux-fleurs **EN EXCÈS** car ils font gonfler le ventre
- Trop de sel
- Trop de sucre
- Trop de gras

Etape 3 : le sport

Comment avoir un ventre plat ? Mais en faisant du sport voyons !

Cela paraît évident, toute activité sportive est vivement recommandée dans un programme pour obtenir un ventre plat. Mais certains exercices agissent de façon très ciblée sur notre ceinture abdominale.

Si vous voulez faire du sport en vous amusant, je vous recommande la danse orientale. Excellent pour affiner votre taille.

Autre exercice vraiment efficace pour tonifier toute la sangle abdominale : la planche

Dans
la
vidéo
qui
suit,
vous



verrez 5 exercices excellents pour avoir un ventre plat. C'est mon programme préféré pour atteindre mon objectif. Ça ne dure que 10 minutes. Vous travaillerez tous vos muscles abdominaux : les obliques, le grand droit, le transverse. Attention, c'est un niveau costaud. Accrochez-vous !

Etape 4 : les techniques anti-cellulite

Notre ventre est l'un des endroits préférés où aime se loger la cellulite. Mais alors, comment avoir un ventre plat lorsque l'on a de la cellulite ?

Certaines femmes, sans être grosses, luttent avec un petit ventre rond car leur cellulite aime à se loger sur la zone abdominale.

Bourrelets, poignées d'amour, muffin top... On a beau trouver des petits noms adorables pour désigner ces désordres esthétiques, ils n'en demeurent pas moins inesthétiques.

Cette cellulite peut avoir différentes origines. Elle peut être adipeuse, si vous êtes plutôt attirée par une alimentation riche en sucre, graisses et alcool (sodas, sucreries, tout type d'alcool et particulièrement la bière qui peut même provoquer des capitons sur le ventre...).

Si vous faites de la rétention d'eau, ce sera plutôt une cellulite aqueuse. Elle sera encore plus présente si vous êtes souvent assise ou debout dans le cadre de votre boulot.

Dans certains cas, vous pouvez avoir une cellulite mixte causée par les deux facteurs énoncés ci-dessus.

Pour en venir à bout, il est parfois nécessaire d'avoir recours à des techniques particulières.

Ci-dessous une liste de celles qui sont les plus efficaces :

- L'une des plus connues est le **palper-rouler** qui marche sur de la cellulite fibreuse en cassant les cloisons fibreuses qui font la peau d'orange. Une technique de massage qui stimule les cellules graisseuses et améliore la micro-circulation, pour mieux lutter contre la cellulite.
- Les **vêtements amincissants** : soyons d'accord, ils ne vous feront pas perdre 2 tailles de vêtements en une semaine. Ils sont conçus avec des techniques innovantes qui peuvent avoir un effet drainant grâce notamment à de micro-capsules contenues dans le vêtement, qui libèrent un principe actif qui agit sur la cellulite aqueuse. J'ai entendu parler du corsaire top chrono de Lytess. Apparemment, il ferait des miracles. Si vous l'avez testé, merci de partager votre expérience avec nous dans les commentaires.
- Les **crèmes déstockantes** : aussi appelées crèmes anti-cellulite, elles contiennent souvent de la caféine, du thé vert ou du kola. Elles agissent en lissant la peau, en brûlant les graisses et en faisant disparaître les capitons.

Voilà, le programme « **Comment avoir un ventre plat** » est terminé. C'est à nous de jouer maintenant. On ne lâche rien ! Si vous avez d'autres conseils pour avoir un ventre plat, merci de les partager dans les commentaires. Si vous avez des photos avant/après... montrez-nous votre réussite.

~~~~~

#### ***D'autres articles sur le même thème :***

- [Comment muscler sa ceinture abdominale ?](#)
- [Des abdos d'acier sur rythme hip hop](#)
- [Opération ventre plat](#)
- [Ventre plat... évitez ces aliments !](#)