

Conseils pour avoir un ventre plat

Présentation

Les poignées d'amour, le petit bedon, c'est mignon chez les autres. Mais sur toi, tu n'as qu'une idée : t'en débarrasser. Alors comment le faire fondre ?

Les points faibles	Comment agir ?
A l'arrière, la cambrure de la colonne vertébrale pousse le ventre vers l'avant.	A l'arrière, tenez-vous droit(e) en évitant de trop cambrer votre dos, vous rentrerez le ventre plus facilement.
A l'avant, les abdominaux sont la seule barrière contre le relâchement du ventre, les grossesses et le vieillissement favorisent son relâchement.	A l'avant, renforcez vos abdominaux par des exercices adaptés et pensez à rentrer le ventre tout au long de la journée.
En haut, le diaphragme fait gonfler le ventre à chaque inspiration.	En haut, gonflez votre cage thoracique plutôt que votre ventre à chaque inspiration.
A l'intérieur, les viscères (intestins) se remplissent après chaque repas, gonflent et ballonnent selon les aliments consommés.	A l'intérieur, choisissez des aliments qui n'irritent pas l'intestin et ne portez pas de vêtement trop serrés à la taille lorsque vous devez rester longtemps assis(e), afin de ne pas ballonner votre ventre.

Kilos en trop

Si tu as quelques kilos en trop c'est sûr il vaut mieux les perdre. Car ils sont sans doute logés à cet endroit.

Mais attention, pas de trop sévère. Il te ferait grossir par effet rebond. Choisis plutôt l'équilibre alimentaire. Stop aux boissons sucrées : jus de fruits, coca, alcools... Préfère toujours l'eau pure. Evite aussi les sucreries, les gâteaux.

Alors ce ventre mince, plat et tonique, tu l'auras bien mérité !

Muscler ses abdos

N'espérez pas avoir un ventre plat sans faire un petit effort. Gravité oblige, quand les muscles abdominaux se relâchent, les organes descendent... et le ventre aussi. Or, selon Mario Dulude, naturothérapeute, des muscles abdominaux fermes agissent comme une gaine qui empêche les organes de gonfler facilement. Alors, à quand la prochaine séance de gym? Sans compter que

Attaquez les abdos : pas trop à la fois mais tous les jours. Battements de jambes, pédalage, ciseaux... Variez les mouvements pour faire travailler toutes les fibres musculaires. Et toujours avec le dos bien rond. Pensez aussi à muscler ton dos car il équilibre en arrière les forces de ton ventre.

Quatre super exercices pour un ventre plat

Pour retrouver un ventre plat assez rapidement, il faut attaquer le problème sous deux angles à la fois.

- D'une part, on réduit la couche de graisse logée dans l'abdomen (graisse intra abdominale). Comment ? En faisant un exercice d'aérobic - marche, vélo, natation, patin à roulettes, etc.
- D'autre part, on raffermi la sangle abdominale à l'aide d'exercices ciblés.

Réduction du gras abdominal

En faisant de la marche rapide 30 minutes par jour 5 fois par semaine avec un petit haltère dans chaque main, vous dépenserez de 1000 à 1500 calories par semaine. C'est suffisant pour que vous observiez une fonte de la couche de graisse abdominale.

Vous n'aimez pas la marche ? Optez pour le patin à roulettes, le vélo sur route ou les longueurs de piscine.

Raffermissment du haut du ventre et de la taille.

Allongée sur le dos, genoux fléchis, bras le long du corps.

- soulevez la tête et les épaules, et inclinez-vous sur le côté gauche en essayant d'atteindre la cheville avec la main (vous faites ce que vous pouvez); expirez pendant le mouvement.
- revenez à la position de départ.
- soulevez la tête et les épaules, puis inclinez-vous à droite; si le mouvement est trop difficile, déposez la tête sur le sol entre les flexions du tronc.

Répétez le mouvement 30 fois, reposez-vous de 20 à 30 secondes, et faites une autre série de 30.

Raffermissment du bas du ventre.

Allongée sur le dos, mains de chaque côté du corps, pieds sur une chaise.

- levez les jambes à la verticale tout en expirant.
- Puis déposez lentement les pieds sur la chaise; si l'exercice est trop difficile, levez une jambe à la fois.

Le fait d'utiliser une chaise empêche de creuser le bas du dos au moment de descendre les jambes.

Répétez 30 fois, reposez-vous de 20 à 30 secondes, et faites une autre série de 30.

Raffermisssement du ventre

- Allongée sur le dos, bras le long du corps, tête et épaules détendues, genoux fléchis près de la poitrine.
- contractez les abdominaux pour plaquer le bas du dos au sol.
- Puis allongez lentement la jambe droite à ras du sol jusqu'à ce qu'elle soit en ligne avec la cuisse.
- rapprochez le genou droit de la poitrine et recommencez avec la jambe gauche.

Répétez 30 fois, reposez-vous de 20 à 30 secondes, et faites une autre série de 30.

Haro sur la constipation

Flatulences, douleurs abdominales, ballonnements... la constipation est le trouble digestif le plus fréquent en Amérique. Sachant que la constipation chronique est étroitement liée à une alimentation faible en fibres, à l'inactivité physique et à la négligence dans les habitudes de défécation, vous pouvez facilement venir à bout du problème.

Première règle: augmenter votre consommation de fibres alimentaires. Leur principal mérite est de stimuler le travail des intestins afin d'accélérer et de faciliter l'élimination des selles et, par conséquent, de freiner la stagnation des gaz intestinaux. De plus, les fibres diminuent l'absorption des sucres et des graisses et calment l'appétit. Allez-y progressivement pour permettre à l'estomac et à l'intestin de s'habituer. Buvez beaucoup d'eau - au moins 1 litre par jour - pour ne pas créer un effet de bouchon (blocage garanti!) dans le tube digestif. En imbibant les fibres, l'eau ramollit les selles, ce qui leur permet de transiter plus rapidement à travers le côlon.

Étonnant: selon diverses études, le café, ordinaire ou décaféiné, aurait chez certaines personnes, et en particulier chez les femmes, une action laxative. À vous de juger.

Enfin, pour faciliter le transit intestinal, faites ce geste super simple: couchée sur le dos, massez fermement le ventre (sans toutefois causer de douleur) avec des mouvements circulaires, dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez de 10 à 20 fois.

Prévenir les ballonnements

Il y a aérophagie quand une certaine quantité d'air pénètre à l'intérieur de l'oesophage et de l'estomac et provoque un gonflement désagréable au creux de l'estomac et au-dessus du nombril. La cause de ce gonflement ? L'air que vous respirez, mais aussi celui que vous avalez en parlant ou en mangeant.

Alimentation

Pour vous débarrasser de cette bedaine d'air, il faut inévitablement renoncer à quelques mauvaises habitudes: boire en mangeant, avaler "tout rond", manger la bouche ouverte, consommer des boissons gazéifiées (y compris les eaux minérales gazeuses, les vins mousseux et le champagne), boire à l'aide d'une paille, avoir dans la bouche de la gomme à mâcher à longueur de journée et absorber plusieurs aliments gazogènes en même temps. Les gaz intestinaux, pour leur part, gonflent le bas-ventre. Leur présence provient de la fermentation des aliments dans le côlon causée principalement par les glucides et les mauvaises combinaisons alimentaires (oubliez les fameux quatre "p" - pain, pâte, pomme de terre et pâtisserie -, consommés à l'intérieur d'un même repas).

- Parmi les aliments ou les groupes d'aliments considérés comme producteurs de gaz, on trouve les légumineuses, les aliments de la famille des choux (chou, chou-fleur, choux de Bruxelles), les poivrons, les pois, le navet, le brocoli, l'oignon et le maïs. À vous de découvrir ce qui ne vous convient pas. Lorsque la situation est particulièrement inconfortable, recourez à des antifatulents de type Beano.

- Fruits au menu

Un fruit doux (pomme, poire, pêche) consommé 30 minutes avant le repas prépare doucement le tube digestif. Résultat: la digestion se fait plus rapidement, ce qui diminue la formation de gaz.

- À l'heure du repas: les bons gestes

Repas pris à la va-vite, travail sur le coin de la table... Si vous ne prenez pas le temps de manger, vous êtes une bonne candidate aux ballonnements, aux lourdeurs et aux flatulences. Pour ne plus avoir à desserrer votre ceinture de deux crans après chaque repas, mettez ces conseils au menu.

- Prenez vos repas dans une pièce calme et agréable.
- Renoncez à la télévision et aux conversations stressantes.
- Asseyez-vous et mangez lentement: défense de vous lever avant 20 minutes!
- Mastiquez au moins 10 fois chaque bouchée. Le processus de digestion débute avec la mastication, ne l'oubliez pas.
- Reprenez vos activités progressivement.

- Bien au chaud

Après le repas, vous vous sentez lourde et ballonnée ? Déposez sur le ventre ou l'estomac une bouillotte chaude que vous conserverez une vingtaine de minutes. La chaleur accélère le processus de digestion.

Stress

En période de stress, vous avez tendance à avoir mal au ventre et des crampes à l'estomac? Ce n'est pas un hasard. Le ventre est le centre des émotions. Un rien peut perturber la digestion et provoquer des ballonnements. Si c'est votre cas, vous devez absolument vous relaxer! Difficile? Pas si vous pratiquez régulièrement le tai-chi ou le yoga, deux disciplines qui connaissent un regain de popularité. Surprenant, vous verrez.

Cure phyto-nettoyante

Pour aplanir les rondeurs du ventre, rien ne vaut une désintoxication - douce, il va sans dire - du système digestif (estomac, foie, intestins, reins), échelonnée sur une période d'environ une à trois semaines. Ce grand nettoyage aidera à drainer les toxines, facilitant ainsi le travail des organes d'élimination. Fini les gaz et les ballonnements !

- De nombreuses plantes (idéalement en tisane toute prête, en concentré ou en comprimés) sont reconnues pour leurs propriétés "drainantes". Les classiques: l'artichaut et le boldo. On les prend de préférence le matin avant le déjeuner et le soir avant le souper. Quant aux diverses préparations dépuratives dénichées dans les magasins de produits naturels, elles peuvent être efficaces dans la mesure où le traitement se fait en douceur. Les purgations rapides sont irritantes.

- Il y a aussi : l'ail, l'aneth, l'anis, le basilic, la camomille, les graines de fenouil, la sauge et la menthe poivrée. En fait, ce sont les huiles contenues dans ces substances qui exercent une action relaxante sur les muscles de la digestion et facilitent l'élimination.

Des breuvages bien pensés

Hormis l'eau (non glacée et non gazeuse, évidemment), que boire ? Des jus de fruits et de légumes frais, naturellement. Mario Dulude propose une recette toute simple mais fort efficace pour nettoyer, désengorger et tonifier l'organisme: déposez dans une centrifugeuse carottes, céleri et pommes en parts égales, et actionnez. Ne reste plus qu'à consommer le jus obtenu une demi-heure avant le repas (pris avec des aliments, il risque de provoquer des fermentations), une à trois fois par jour. Estomac fragile ? Coupez-le de moitié avec de l'eau.

Comprimés anti-gaz

Les gélules de charbon sont reconnues pour faciliter la digestion. Le charbon a en effet la propriété d'absorber les gaz. À prendre idéalement en cure de 15 jours (pour retrouver un ventre plat avant les vacances, par exemple). Vous devez cependant vous abstenir si vous prenez des médicaments, car le charbon absorbe aussi certains

ingrédients actifs médicamenteux, les empêchant ainsi d'agir. Autre produit intéressant: les comprimés de papaye qu'on mastique et qui aident à digérer plus rapidement les protéines.

Le Chi Nei Tsang

Un massage thérapeutique dont le nom signifie littéralement “travailler sur l'énergie des organes internes”. Il permet de désintoxiquer les filtres corporels - rate, estomac, reins, foie, intestins - pour favoriser l'élimination et stimuler la circulation sanguine et lymphatique. De plus, il fortifie les organes et réénergise l'organisme.

Massothérapie de Daniel Taillefer.

Exécutée quotidiennement pendant 5 à 10 minutes, elle permet, en moins d'une semaine, d'améliorer la digestion et l'élimination, de défaire les tensions au dos et à la nuque, de faire disparaître la rétention d'eau et de perdre du poids.

- 1) Couchez-vous sur le dos, genoux légèrement pliés et collés l'un contre l'autre (le dos et le ventre doivent être détendus), pieds à plat sur le sol et parallèles aux hanches.
- 2) Inspirez sans effort, longuement et profondément. Emplissez d'abord votre abdomen, puis le thorax - le long de la colonne vertébrale jusqu'entre les omoplates. Expirez en laissant s'affaisser le thorax, puis l'abdomen. Continuez à respirer ainsi pendant toute la routine.
- 3) Avec les doigts des deux mains, explorez et sentez l'épaisseur et la qualité de la peau sur le bord et autour du nombril.
- 4) Massez doucement mais fermement pour stimuler la circulation sous la peau, spécialement aux endroits où vous avez repéré des zones épaisses et rigides.