

## Comment faire pour perdre la graisse de son ventre,

De nos jours et plus que jamais, le besoin de brûler la graisse de son ventre est une des principales préoccupations de la plupart d'entre nous. Le manque d'exercice est la cause de notre sur-poids et de la graisse qui s'accumule sur nos hanches et notre abdomen. Voyons les choses en face, avec le nombre d'heures passées au

&nbsp;

travail, le surmenage et le stress de nos journées surchargées, qui peut encore avoir la force de caractéristique de se rendre à la salle d'entraînement ou d'aller faire une marche de santé de trente minutes. Ajouter à cela le colportage d'informations confuses qui courent sur internet. Comment pouvoir se débarrasser de la graisse qui nous gonfle le ventre, limite nos mouvements, déforme notre ligne et met nos jours en danger ? Comment peut-on retrouver la forme ? Les quelques conseils décrits dans cet article, sont le top des choses à faire dans votre liste de priorités pour la combustion de la graisse du ventre. **Les exercices cardio.** Faire 30 minutes de cardio trois fois par semaine. Il est très important de choisir un sport que l'on aime, cependant il faut faire cela comme une séance d'entraînement et pas comme un passe-temps. Le plaisir ne donne pas souvent le résultat attendu. Ne pas oublier que si la cardio devient un train train habituel, si l'on ne transpire pas, le but à atteindre sera nul. En général quand on pense cardio, on pense des sports comme le vélo ou le jogging, mais le jeu de quille, le golf ou la marche sont aussi des sports excellents pour le cœur. Donc, pratiquer le sport que l'on préfère, trouver le bon rythme et faire cela trois fois par semaine pendant au moins trente minutes. Moi par exemple je préfère la natation. Si l'on n'est pas fixé, il existe de nombreux cours d'aérobic, dvd, ou [programme de musculation](#) qui peuvent être faits à la maison, qui sont amusants et donne d'excellents résultats. **Les poids et haltères.** Faire une séance de musculation deux fois par semaine est sans aucun doute le meilleur moyen de perdre la graisse de son ventre, mais aussi de devenir plus dynamique et plus souple. Plus on gagne en muscles, plus notre organisme brûle les graisses. Surtout ne commencez pas à penser à "Monsieur OLYMPIA", rester réaliste en créant un programme en mettant l'accent sur les différents groupes de muscles à travailler. Oublier un peu votre ab cruncher pour perdre la graisse du ventre. Faire des exercices de base avec l'ab cruncher est bon pour renforcer la partie médiane, mais n'aide en aucun cas à votre quête de perte de graisse abdominale. Pour perdre la graisse de votre ventre et avoir un ventre plat, il faut d'abord réduire le taux des graisses dans le corps. Pour cela faites plutôt du BENCH PRESS, SQUATS, LUNGES, BENTS OVER ROWS par exemple. Une ou deux séances de musculation par semaine de 40 minutes et vous êtes sur la bonne voie de la réussite. **Alimentation.** Faire six repas par jour, ne sauter aucun repas. Trois repas principaux et trois collations. Cela permet de se sentir rassasié, stimule le métabolisme et garde le taux de sucre dans le sang sous contrôle. Une nourriture saine et équilibrée est un facteur important dans le processus de la combustion de la graisse du ventre. Manger souvent et en petite quantité pour éviter d'avoir faim, éviter le stress et garder un bon tonus. Il y a l'excellent livre de Mike Geary "la cuisine brûleuse de graisses" si vous souhaitez manger sain et bon sans vous ruiner. Chaque repas doit être riche en protéines, glucides et lipides (bons gras). Dans le rythme de vie que nous menons tous, il est difficile de faire six repas par jour, les collations peuvent être remplacées par des fruits ou une boisson riche en fibres et protéines. Quelques exemples de bonne source alimentaire : Le poulet ou la dinde (sans peau), la viande rouge maigre, le thon, yogourt faible en gras, fromage cottage faible en gras (3 % matières grasses) le riz brun, l'avoine, le quinoa, les pommes vertes, les noix, le poisson comme le saumon par exemple etc. De plus vous pouvez prendre également des suppléments alimentaires pleins de vitamine, cela aide à garder le tonus et à renforcer le système immunitaire. **Les boissons.** Éviter les boissons sucrées et jus de fruits divers. Boire beaucoup d'eau au moins 10 verres d'eau par jour. Si vous faites de l'exercice boire plus. L'eau aide à brûler les graisses du ventre et nettoie l'organisme. Bien entendu pas de boissons alcoolisées.

Si vous souhaitez vraiment perdre la graisse de votre ventre, prenez en considération les quatre conseils ci-dessus et rapidement vous verrez une grande amélioration, non seulement dans votre manière de paraître, mais vous vous sentirez beaucoup mieux. Assurez-vous d'être sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs, en mangeant sain et équilibré, en évitant le grignotage, les sucres et en faisant de l'exercice.

## About the Author

Je m'appelle Jean Charles Sellam, je suis le webmasteur du site [conseilspourperdredepoids.com](http://www.conseilspourperdredepoids.com). Venez nous rendre visite .

<http://www.conseilspourperdredepoids.com/blog/accueil-2> [http://www.conseilspourperdredepoids.com/maigrissez-sans-regime\\_1.html](http://www.conseilspourperdredepoids.com/maigrissez-sans-regime_1.html) &nbsp;