

Comment retrouver un ventre plat avec 7 habitudes

En suivant nos conseils et en faisant preuve d'un tout petit peu de patience, vous aurez le plaisir d'être à nouveau fière de votre silhouette.

a) Ne jeûnez pas et ne sautez pas de repas La première tentation pour perdre du poids est de se priver de manger.

En effet, si la perte de poids est immédiatement incontestable, dès que vous recommencerez à vous alimenter normalement, le corps, ayant pris l'habitude de fonctionner à petit régime et ne sachant comment organiser ce surplus de calories, va les stocker sous forme de graisse.

b) Ne mangez pas trop vite Si vous avalez trop rapidement vos aliments, vous encourez les risques suivants : mauvaise digestion, ventre ballonné et apport trop généreux et inutile de la nourriture qui se transforme alors en graisse superflue. Prenez le temps de mâcher longuement vos aliments

c) Ne mangez pas trop le soir Le soir et la nuit, vous brûlez moins de calories et vous courez le risque d'alimenter vos capitons graisseux si vous mangez trop. Choisissez de souper légèrement, de soupes, de salades et d'un peu de fromage.

d) Méfiez-vous des mauvais sucres Ils vont se stocker inexorablement sous forme de graisse. Vous les trouvez dans les sucres raffinés, la pâtisserie, les confiseries, les glaces, les jus de fruits, les déjeuners de céréales, etc. Mais ils se cachent également dans les préparations alimentaires toutes faites et se nomment dextrose, lactose, fructose, glucides ou hydrates de carbone. Lisez les étiquettes et vous serez surpris de les découvrir dans des soupes ou des sauces salées.

e) Évitez les graisses Bannissez de votre table tout ce qui est très gras : mayonnaise, crème fraîche, fritures, charcuterie, beurre cuit, cacahuètes en apéritif, etc.

f) Ne buvez pas d'alcool Outre les dangers inhérents à leur contenu en alcool, le vin, la bière, les apéritifs, le champagne, sont des concentrés caloriques.

g) Limitez les boissons gazeuses Non seulement tout ce qui est soda est très sucré et vous apporte immédiatement un nombre de calories considérable, mais les boissons gazeuses risquent également de vous causer des ballonnements qui feront gonfler votre ventre. Buvez de l'eau plate et des infusions, votre ventre sera plus plat.

About the Author

Gilbert GIBIER Editeur Internet www.naturellement-mincir.com

