

## comment perdre son ventre en trois mouvements

**l'obésité;sit; un coup en dessus de la ceinture** On peut diviser l'obésité; en deux types selon les régions du corps, ou le tissu adipeux est concentré; en majorité;. Dans le premier type dit gynoid la graisse se concentre surtout autour de la partie inférieure du corps, des cuisses et des hanches. On l'appelle aussi obésité; en forme de poire. Dans le deuxième type dit androïde la graisse se concentre surtout dans le haut du ventre. On l'appelle aussi obésité; ventrale ou obésité; en forme de pomme. Il faut savoir que c'est le type d'obésité; le plus dangereux. Un gros ventre n'est pas seulement un problème esthétique, c'est également très dangereux pour la santé;. L'obésité; ventrale entraîne l'accumulation de cellules grasses dans l'abdomen et différents organes internes. Les matières grasses s'infiltrent dans les vaisseaux sanguins et le foie. **Conséquences de l'obésité;sit;** Nous savons maintenant que l'obésité; ventrale est la principale cause de nombreuses maladies dont les maladies cardiaques, la vésicule biliaire, les maladies du foie, différents types de cancer, de dyslipidémie (excès de lipides dans le sang cholestérol), hypertension, diabète de type 2 et même d'hémorragie cérébrale.

Après examen de tous les types de régime alimentaire connus & ce jour, par des chercheurs de trois grands centres universitaires européens ( l'Espagne, le Danemark et l'Islande). Les recommandations diététiques qui ont été formulées vous méritent & dire adieu aux risques qui accompagnent l'obésité; ventrale et également de

vous débarrasser de votre gros ventre. **Recommandations diététiques formulées.** L'alimentation optimale est basée sur une prise de [protéines](#) deux fois supérieure & l'habitude, en fournissant le minimum vital d'acides gras.

-Contient des oméga; 3-6-9.

-Contient moins de glucides, en mettant un accent sur les glucides & absorption lente (glucides & index glycémique bas).

Les recommandations insistent sur l'apport en fibres, calcium, minéraux et antioxydants. Si vous ne pouvez pas mettre en œuvre les recommandations avec discipline, que vous manquez de vitamines et de minéraux, les chercheurs recommandent l'utilisation de [suppléments alimentaires](#). La stratégie proposée tient compte des barrières génétiques, de l'exercice physique, du comportement psychologique, du type de l'obésité;, du sexe, de l'âge, de l'histoire des précédents régimes, de l'effet yo yo, de l'activité; du métabolisme et de

l'ensemble des facteurs de risque liés & l'obésité; abdominale, diabète, hypertension, et maladie cardiaque.

Pour en savoir plus & ce sujet, rendez-vous sur notre blog :

<http://www.conseilspourperdredepoids.com/blog> &

## About the Author

Je m'appelle Sellam Jean-Charles et vous pouvez me joindre sur le blog. J'attends vos commentaires