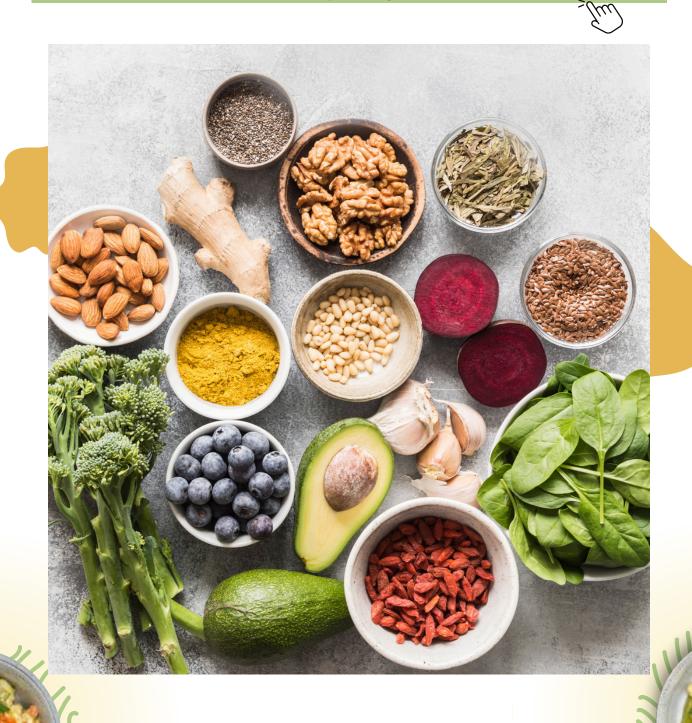


LES CONSEILS D'EXPERTS OBJECTIF VENTRE PLAT —QUELLE ALIMENTATION ? —

Commander mon programme minceur



- #1 Les causes d'un ventre rond
- #2 Conseils pour un ventre plat
- #3 Top 3 : aliments ventre plat
- #4 Top 3 : boissons ventre plat
- #5 Cure détox : objectif ventre plat
- #6 Menu spécial ventre plat

FAIRE MON BILAN MINCEUR







LES CAUSES D'UN VENTRE ROND

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine d'un ventre rond. Comprendre ces facteurs est essentiel pour essayer de perdre la graisse du ventre. Voici quelques exemples de facteurs à l'origine du ventre rond.

Les changements hormonaux

Les hormones jouent un rôle dans la prise de poids. Avec la ménopause, la sécrétion d'hormones diminue et déclenche plusieurs processus : rétention d'eau, diminution de la masse musculaire ou stockage des graisses.

• Les émotions négatives

Le stress, l'anxiété ou même la fatigue sont des émotions qui peuvent influer sur la prise de poids.



LES CAUSES D'UN VENTRE ROND

Face à ces émotions, le corps va produire une hormone appelée "cortisol" qui est responsable de la formation des graisses.

• L'équilibre alimentaire

L'hygiène de vie peut être à l'origine du stockage des graisses au niveau de l'abdomen. La consommation de produits industriels trop sucrés ou trop gras entraîne une prise de poids rapide au niveau de l'abdomen.

Le métabolisme

La génétique est parfois responsable de la prise de poids abdominale. C'est indépendant de notre volonté, certaines personnes sont prédisposées à prendre du poids plus facilement, à prendre du poids au niveau du ventre ou alors ne pas prendre de poids du tout.





CONSEILS POUR UN VENTRE PLAT

Il existe des réponses différentes à ces facteurs à l'origine de la prise de poids abdominale. Voici nos conseils pour atteindre votre objectif de perte de poids!

Prenez soin de votre sommeil

En effet, garantir 8 heures de sommeil de qualité à votre corps chaque nuit réduit considérablement la production de cortisol et donc également le stress. C'est pour cette raison que pour retrouver votre ventre plat, misez sur le sommeil notamment en instaurant des rituels qui facilitent l'endormissement

Changez vos habitudes alimentaires

Si votre souci de ventre rond relève d'une alimentation déséquilibrée, il faut remettre en cause vos habitudes alimentaires. Il faut revoir vos menus ainsi que votre manière de manger.

CONSEILS POUR UN VENTRE PLAT



Cela passe également par l'introduction de produits sains dans votre alimentation. Le but est de retrouver une alimentation équilibrée, qui, associée à une activité physique, vous fera retrouver un ventre plat.



Prenez soin de votre système digestif



Le ventre rond peut être causé par des troubles de la digestion. Il existe des astuces qui peuvent vous aider à contrer ce problème.



Introduire des fibres solubles en grande quantité dans votre alimentation vous aidera considérablement : carottes, courgettes, asperges etc. Une bonne hydratation est primordiale pour une activité digestive saine. Il est recommandé de boire 1,5L d'eau par jour. Il est nécessaire de réduire votre consommation de sucre qui est responsable des troubles de la digestion.



TOP 3 ALIMENTS VENTRE PLAT



L'alimentation est souvent à l'origine de cette sensation de ballonnement et de ventre gonflé. Certains aliments sont donc à privilégier lors des repas lorsque l'on veut avoir un ventre plat. Une alimentation spéciale ventre plat, c'est avant tout une alimentation riche en fibres qui va favoriser un transit intestinal en bonne santé.



TOP 3 ALIMENTS VENTRE PLAT

FOCUS SUR LES ALIMENTS



Ils sont riches en fibres solubles et possèdent une teneur en calories très faible. Les flocons d'avoine sont des alliés minceur. Ils ont un fort pouvoir rassasiant et favorisent l'activité du transit intestinal.



Les agrumes sont peu caloriques et riches en fibres. Il est idéal d'opter pour des agrumes lors de vos collations. Ils permettent de réduire les sensations de ballonnements et ainsi le ventre rond.



De manière générale, leur teneur en fibres fait que les légumes verts sont tous bénéfiques à la perte de poids. Les asperges, par exemple, permettent de lutter contre la formation des cellules adipeuses (graisse) au niveau du ventre.

TOP 3 BOISSONS VENTRE PLAT



Les boissons spéciales ventre plat sont particulièrement intéressantes. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée, les boissons détoxifiantes peuvent vous aider à déclencher une perte de poids plus rapide;

Cependant, il est important de garder à l'esprit que ces boissons ne doivent pas constituer un régime alimentaire en soi.



TOP 3 BOISSONS VENTRE PLAT

FOCUS SUR LES ALIMENTS



La teneur en antioxydants du thé en fait une boisson brûle-graisse. Le thé va réguler l'activité intestinale et agir sur le microbiote. Son effet favorable sur le transit permet donc d'agir directement sur la graisse abdominale.



L'acide citrique permet de détoxifier le foie et d'alcaliniser l'organisme. Le jus de citron a une action détoxifiante sur notre organisme et permet aux organes digestifs d'éliminer les déchets. Ces propriétés en font un aliment minceur qui aide à perdre du ventre.



Le gingembre facilite l'activité du transit intestinal. Il permet une meilleure élimination des déchets des organes digestifs. Le gingembre permet également d'augmenter les dépenses énergétiques et de ce fait, une combustion des graisses abdominales.



NOTRE PROGRAMME MINCEUR



-4,2 kg dès le 1er mois*



Des plats revus par un chef deux étoiles



Livrés gratuitement chez vous



Un régime facile à suivre



Pas d'effet yoyo









*Selon étude Odoxa

CURE DÉTOX OBJECTIF VENTRE PLAT



Les jus détox permettent de purifier l'organisme des toxines qui participent à la prise de poids. Ils permettent souvent d'améliorer le transit intestinal et donc de favoriser la perte de poids. Il est possible de réaliser des cures plus ou moins longues qui, associées à une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, vont permettre d'éliminer les toxines.

Le jus de chou, citron et concombre est un exemple de jus détox qui peut s'intégrer à une cure objectif ventre plat. Le chou et le concombre ont des propriétés diurétiques, ce qui signifie que les toxines du corps sont éliminées plus rapidement dû à l'augmentation de la production d'urine. Un verre de 250 ml de ce jus ne contient que 125 calories.

CURE DÉTOX OBJECTIF VENTRE PLAT

FOCUS SUR LES ALIMENTS



Le chou est très peu calorique et permet d'éliminer les toxines qui bloquent la perte de poids



La consommation de citron facilite la digestion et permet d'éviter de ressentir des ballonnements. Allié à une bonne alimentation, le citron peut aider à la perte de poids



La pomme est peu calorique mais permet tout de même de ressentir rapidement un sentiment de satiété. Sa teneur en fibres insolubles permet de nettoyer le système digestif.



Le concombre est composée à 96% d'eau et est donc peu calorique. Il est aussi connu pour ses propriétés diurétiques et drainantes. Le concombre favorise donc l'activité du transit intestinal.

CURE DÉTOX OBJECTIF VENTRE PLAT

RECETTE

INGRÉDIENTS



1 feuille de chou



Jus d'un 1/2



1/3 de concombre avec la peau



1 pomme rouge avec la peau

150 ml d'eau de coco

PRÉPARATION

- Lavez soigneusement tous les végétaux.
- Coupez en cubes la pomme et le concombre.
- Ajoutez tous les ingrédients dans le blender et mixez 2 minutes.
- Selon vos préférences, filtrez le jus.
- Peut être conservé jusqu'à 6 heures au frais

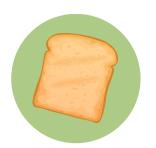
MENU SPÉCIAL VENTRE PLAT





Dans le cadre d'un régime ventre plat, il est important d'avoir un apport en graisse végétales à chaque repas. Ces huiles végétales sont riches en acides gras insaturés (exemple : huile de colza, noix, lin, olive...). Voici une journée type d'un régime spécial ventre plat.

PETIT-DÉJEUNER



Toast de pain aux céréales



1/2 banane écrasée



Graine de lin broyées



Noix de pécan

06 MENU SPÉCIAL VENTRE PLAT

DÉJEUNER









100gr de 150gr de feuille viande blanche d'épinards

1/2 avocat

50gr de pain aux céréales

COLLATION



1 carré de chocolat noir



1 fruit



1 poignée d'oléagineux

MENU SPÉCIAL VENTRE PLAT



DÎNER









150gr de 150gr d'haricots saumon grillé verts

100gr de pomme de terre 1 yaourt aux probiotiques



EN BREF,



Il est difficile de cibler une zone précise du corps lorsque l'on veut perdre du poids. Cependant, certains aliments peuvent cibler la zone abdominale et favoriser la combustion des graisses du ventre.

Il est important de retenir que ces aliments auront les effets escomptés s'ils sont associés à une alimentation équilibrées et variées mais aussi à une bonne hygiène de vie.

Plus d'informations sur les programmes minceur Cheef sur www.cheef.fr



LES PROGRAMMES MINCEUR





Objectif: - 1 kg par semaine



FORMULE TRAITEUR
Des plats frais mijotés dans nos cuisines en France

VOIR LA FORMULE



FORMULE CLASSIQUE

Des plats préparées à conservation longue

VOIR LA FORMULE



PACK DÉCOUVERTE

Choisissez parmi 6 ou 10 plats pour tester

VOIR LE PACK

VOIR TOUS LES PROGRAMMES



NOTRE PROGRAMME MINCEUR



4,2 kg dès le 1er mois*



Des plats revus par un chef deux étoiles



Livrés gratuitement chez vous



Un régime facile à suivre



Pas d'effet yoyo











*Selon étude Odoxa