

ENTREtenir UN VENTRE PLAT

AVANT ET APRES LA GROSSESSE

Exercices - Techniques - Secrets

E B O O K G R A T U I T



A PROPOS

Bonjour à tous !

Merci d'avoir téléchargé mon ebook.
Un guide éclairant sur le corps et notre centre symboliser par notre ventre !

Je m'appelle Audrey Je suis coach sportif certifiée spécialisée chez les femmes. Je suis également certifié en Pilates, en nutrition et micronutrition.

J'adore partager mes connaissances avec toutes personnes qui s'intéressent à son corps et à sa santé.

Je suis passionné par le corps et sa capacité d'adaptation. Le ventre est souvent la zone cible par excellence et j'ai conscience qu'il est difficile de s'en débarrasser, le post-partum sont des moments spécifiques et sensibles de la vie des femmes. qui souvent n'arrange pas les choses. Malheureusement, quand il s'agit de ce sujet spécial, vous trouverai de nombreuses informations contradictoires en ligne. ..

Je suis là pour ajouter de la clarté !



J'adore échanger, partager et si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez me suivre sur mes différents réseaux sociaux pour plus d'informations et de partage gratuit :



Tout le monde veut faire des abdos pour faire disparaître le petit bourrelet du ventre et avoir une taille fine.

C'est super, vous êtes au bon endroit !

Mais pour que ça dure dans le temps, posons nous les bonnes questions.

Car si c'était si simple il n'y aurait que des tops modèles sur la planète...

PRENEZ SOIN DE VOS ABDOS !

Tout d'abord, si vous êtes une femme que vous venez d'accoucher vous devez absolument attendre la disparition totale des douleurs ! Le corps à besoin de plusieurs semaines avant de pouvoir réapprivoiser cette zone et d Tout dépend de la masse musculaire avant la grossesse et de la rapidité de récupération. Si vos muscles sont entraînés à être sollicités, alors ils se rétracteront plus vite pour retrouver leur forme d'origine. Même si vous devez attendre, un mois, deux ou trois avant de vous y remettre, ne vous inquiétez pas les douleurs ont une fin !

Des études et des écrits scientifiques démontrent de manière unanime que des exercices d'abdos mal effectués peuvent à la longue provoquer chez la femme des fuites urinaires, des hernies discales ou des hernies inguinales chez l'homme.

Alors je traduis : Abdos mal effectués = on prend du bide, on écrase les disques intervertébraux, et on peut même finir par se faire pipi dessus... « C'est pas très sexy tout ça ! »

Malgré ça, trop d'erreurs sont encore commises pendant les exercices d'abdominaux. Trop souvent les consignes essentielles sont oubliées et la relation directe abdos/périnée est ignorée pour un grand nombre ! Pourtant pour le travail abdominale des femmes il devrait être indispensable.

Les abdominaux sont pour une grande majorité des femmes au centre de leurs intérêts et doublement si elles sont sportives. Le renforcement de la sangle abdominale nous semble alors une obligation incontournable tant pour la plastique (l'esthétique) que pour la performance sportive.

Certaines le vivront comme une punition



Pendant que d'autres s'entraineront sans relâche avec plaisir



Je vous mets en garde sur un point très important :

Aujourd’hui beaucoup d’entre nous portent toujours plus d’importance aux muscles superficiels qu’aux muscles profonds. Les grands droits de l’abdomen restent encore l’objet de fantasme en raison de sa forme en tablette de chocolat.

Pour obtenir un ventre plat, une taille marquée, et un périnée capable de jouer son rôle, arrêtez de fantasmer sur les grands droits et les tablettes. Ce groupe musculaire n’est pas du tout fait pour affiner la taille et retrouver un ventre plat !

Bien au contraire, il va produire l’inverse, élargir la taille et faire gonfler votre ventre.

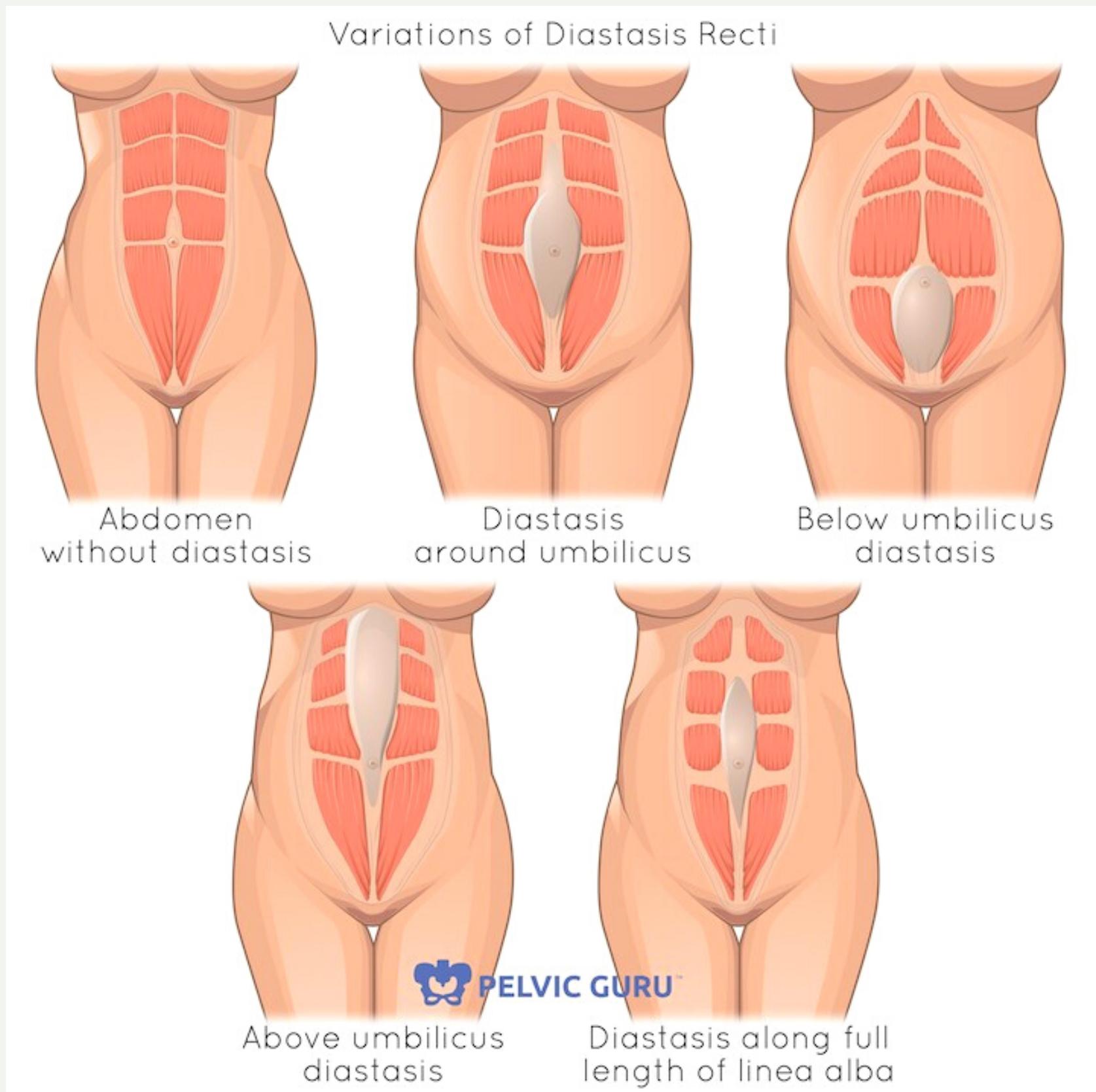
Vous voulez un ventre plat et une taille fine !

Alors, **ARRETEZ DE VOULOIR MUSCLER VOS GRANDS DROITS**
Les Crunchs traditionnels, l’exercice culte est à modifier ! Pour une taille fine et un ventre musclé il va falloir changer certains programmes et s’entrainer à solliciter les muscles profonds !

Contrairement à ce que l’on pense, le redressement assis, ou les exercices traditionnelles d’abdominaux (relevé de jambe, ciseaux, crunch, sit up, touche talons, enroulé de bassin...) Beaucoup trop d’exercices augmentent la pression intra-abdominale et pousse les organes vers le bas en plus d’augmenter les risques d’hernies abdominale ou discale.

Attention, si vous venez d'accoucher, il se peut que vous présentiez une diastase des grands droits, c'est-à-dire une séparation des abdominaux. Le redressement assis favorise ou entretient cette séparation qui de plus en plus souvent ne revient pas à la normale

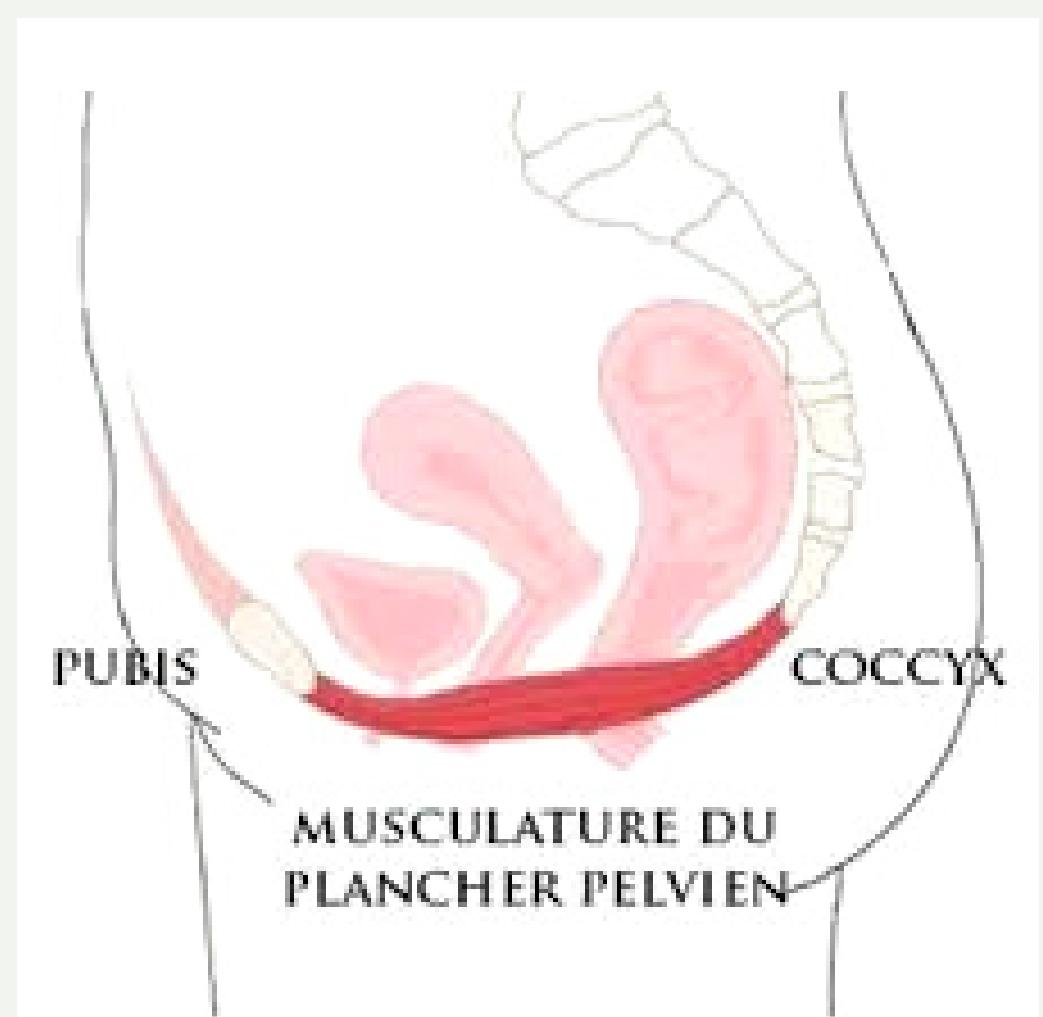
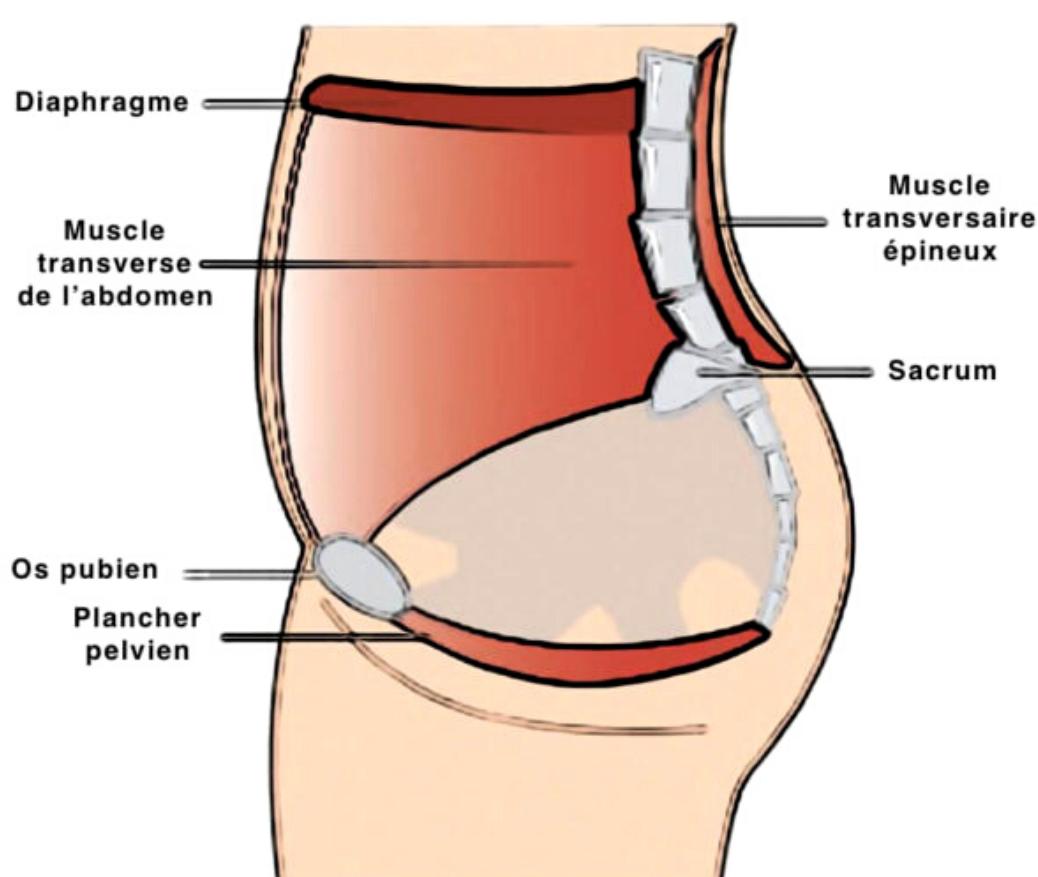
Votre tissu conjonctif a alors perdu son intégrité et peut ne plus retenir la tension correctement laissant l’abdomen sans soutien satisfaisant



Les muscles de votre plancher pelvien ont été étirés et affaiblis pendant votre grossesse et accouchement. Cependant, ne pensez pas que votre plancher pelvien a besoin de moins être renforcer parce que vous avez eu une césarienne. Chaque maman doit accorder une attention spéciale à cette partie du corps souvent oubliée ou sous-estimée !

Pour diverses raisons, certains d'entre nous peuvent finir avec un plancher pelvien trop serré ou bien souvent trop relâcher.

Il ne doit pas être trop faible ou trop serré. Ça devrait être juste, "élastique" et capable de gérer le stress de votre vie quotidienne et de vos activités mais aussi soutenir vos organes et éviter les fuites urinaires.



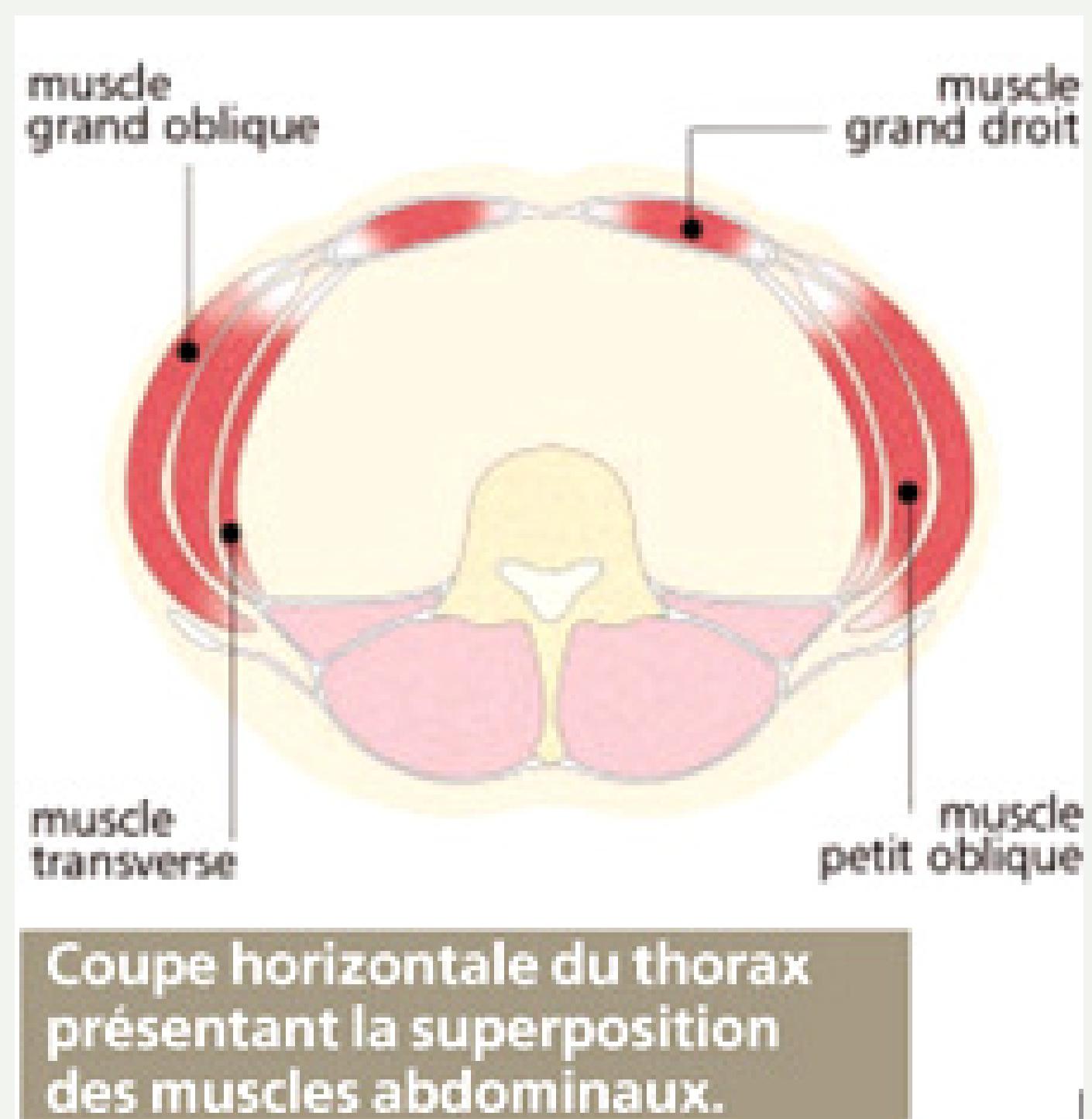
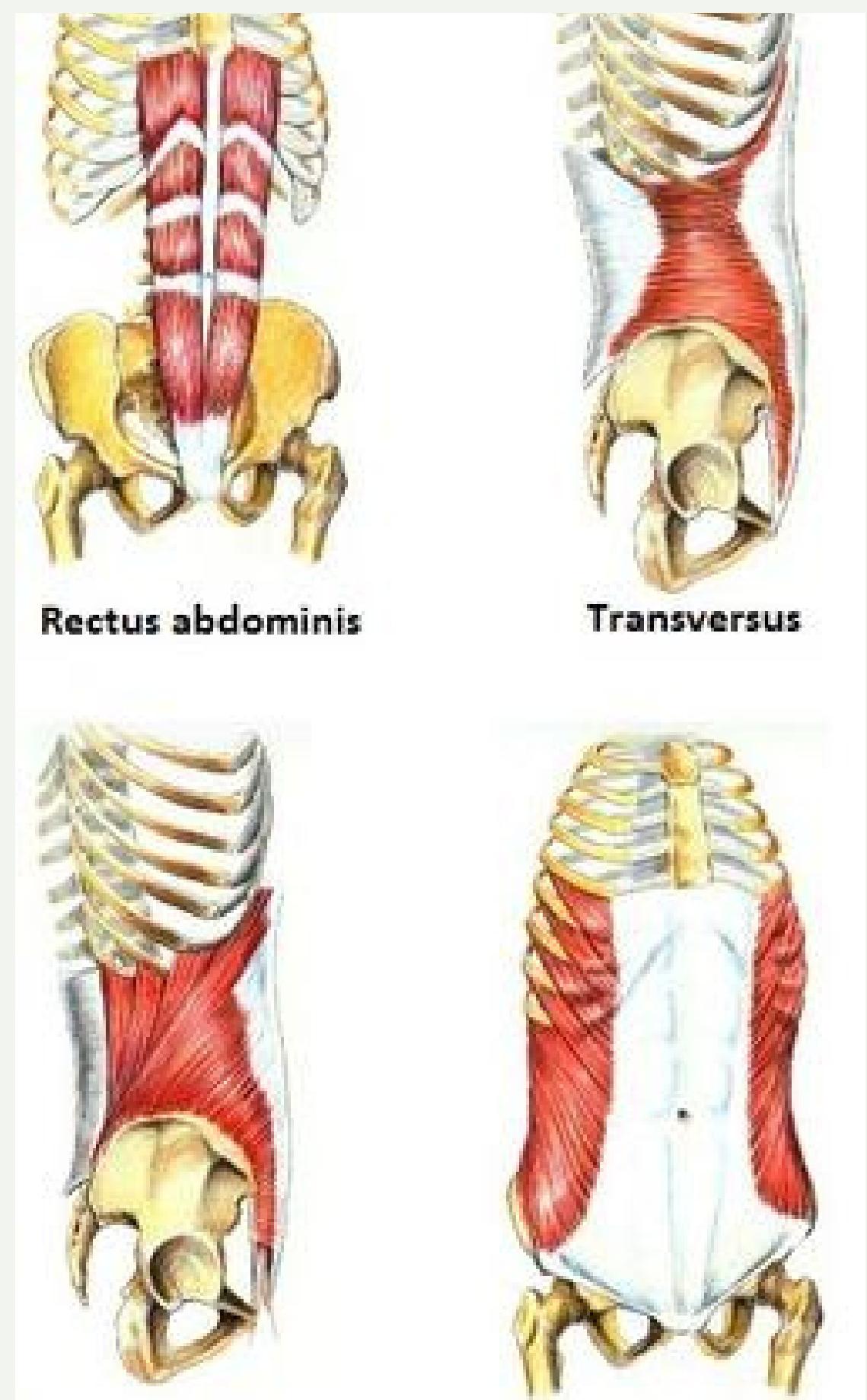
Voici vos muscles abdominaux en ordre de profondeur :

Le transverse de l'abdomen est le plus profond de ces muscles. Il forme une gaine autour de la taille et joue un rôle important dans la posture et la respiration, se contractant lors de l'expiration. Le transverse est également important dans le renforcement du plancher pelvien, car il travaille en synergie avec celui-ci.

Les obliques internes, situés de chaque côté de l'abdomen, sont les suivants en termes de profondeurs. Vous en avez un gauche et un droit, et ils jouent un rôle dans la posture. Ils affinent aussi la taille (lorsqu'ils ne sont pas sous une couche de graisse). On trouve ensuite les obliques externes, qui jouent un rôle semblable aux obliques internes.

Enfin, les abdominaux les plus superficiels, donc les plus apparents, sont les grands droits, communément appelés «six pack»

Tu peux observer sur l'image que le grand droit ne recouvre absolument pas le bas du ventre (zone pourtant privilégiée des femmes).



EN RESUME :

Le transverse : Il joue un véritable rôle de « gaine » naturelle, puisqu'il est inséré des vertèbres jusqu'aux côtes et à la ligne blanche (ligne fibreuse médiane) en avant. Il fait le tour de l'abdomen et doit être à la fois tonique & souple

Les obliques (externe et interne) : rôle de « guêpière » ou « corset », ils sont obliques et viennent créer la ligne de la taille. Ils sont impliqués lors des rotations et inclinaisons du tronc

Les grands droits : rôle de « bretelles », ce sont eux les tablettes de chocolat. Ils vont du sternum jusqu'au pubis et permettent la flexion du tronc. Ce sont des petits muscles par rapport aux précédents, et pas les plus importants en physiologie !

La santé de votre dos passe aussi par le renforcement des abdominaux puisque le travail conjoint de ces deux groupes musculaires assure une posture droite.

Maintenant que tu connais tes abdominaux voici leurs principaux rôles ! Vouloir les solliciter c'est très bien mais si on peut comprendre en plus pourquoi et quoi c'est bénéfique c'est mieux !

Maintien des viscères

Posture

Respiration (le transverse est un expirateur puissant)

Digestion

Mouvement du tronc

Protection de la colonne vertébrale

Circulation

Esthétisme

Ces rôles sont donc multiples, variés et essentiels. Une sangle abdominale tonique, c'est une colonne en bonne santé, une belle posture, une respiration physiologique ... Bref, on ne va pas passer à côté

Ok et on fait quoi alors ?

Et bien, je vous propose de découvrir à travers 5 exercices les avantages et les bienfaits des exercices globaux.

Voilà ce que vous allez travailler au minimum :

Chaque exercice va solliciter l'ensemble du caisson abdominal, c'est à dire l'ensemble des muscles suivants :

- o diaphragme
- o abdominaux
- o spinaux (muscles le long de la CV)
- o carrés des lombes
- o périnée ou plancher pelvien

Et en fonction de l'exercice, viendront s'ajouter d'autres muscles : Pectoraux, biceps, triceps, fessiers, plus les muscles des membres inférieurs.

C'est un entraînement complet, équilibré sur des exercices réalisables par tous.

Derniers conseils et à ne surtout pas NEGLIGER :

Suivez bien les consignes et réalisez chaque exercice en appliquant tout le temps les 2 points suivants :

- o Auto-grandissez vous
- o Engagez toujours les muscles du plancher pelvien (retenez vos sphincters) à chaque début d'expiration (stop pipi, stop popo) sans contracter à 1000% ! Mais plutôt à 70% sur une échelle jusqu'à 100.

Remarque : cette synergie entre la respiration, l'auto grandissement et l'engagement du périnée avant la contraction des abdominaux va optimiser le résultat, l'efficacité et la longévité.

5 exercices efficaces pour muscler vos abdominaux sans abîmer votre plancher pelvien

La perception de vos efforts est proportionnelle à votre vécu sportif.

L'évaluation reste donc pertinente en fonction de chacun et chacune. En moyenne, l'idée sera d'effectuer les exercices jusqu'à ce que votre effort soit difficile à tenir mais ne devra pas devenir très pénible. Sur l'échelle, ce type d'effort vous situera en moyenne vers 7.

Pour les personnes pas ou peu entraînées le travail sera efficace jusque 6. Au au delà votre corps risque de compenser.

Pour les personnes sportives qui se connaissent bien vous pouvez monter à 8.

Il n'est vraiment pas conseillé d'aller au delà pour éviter vous aussi les compensations.

PRIVILEGIEZ LA QUALITE PLUTOT QUE LA QUANTITE !

Si vous choisissez de travailler vos abdominaux, vous devez les ressentir, pour cela, il va falloir être connecté à vos abdominaux et à votre respiration mais également prendre conscience de leur engagement correct sur les exercices réalisés.

Faire du mouvement pour FAIRE du mouvement ne nous intéresse pas .

Vous gâcher du temps et de l'énergie !

Présentation des 5 exercices :

OBJECTIFS :

Avoir un ventre plus plat en musclant le transverse,
Renforcer toute la sangle abdominale,
Favoriser le maintien des organes situés dans le ventre,
Muscler le périnée sans le traumatiser,
Ne pas faire des mouvements traumatiques pour le dos,
Sont fortement recommandés en post-grossesse.

La Respiration : Si vous ne respirez pas avec la bonne forme, cela peut avoir un impact dévastateur sur votre ligne médiane abdominale et votre plancher pelvien. La respiration hyper tonique est un véritable exercice et c'est votre premier exercice qui sollicite en partie les abdos (transverses, obliques), le diaphragme et le périnée.

La respiration comprise et maîtriser peut prendre un peu de temps, mais surtout persistez, car si il y a bien une chose que je regrette dans ma pratique sportive c'est de n'avoir pas appris à correctement respirer ! La respiration est un point clé qui doit être maîtrisée et comprise.

Apprentissage de la respiration ICI

Le Bridge : sollicite les chaines musculaires antéro-postérieures. Alternez quelques mouvements dynamiques (monter/ descendre) et restez en statique (en haut) plusieurs secondes en maintenant votre respiration.

Le gainage latéral : sollicite la chaîne latérale. Il contribue à l'amélioration de l'équilibre.

Gainage sur les avant bras e sur les mains : sollicite un fort % de la masse musculaire. Genoux posés au sol, ou Jambes tendues en fonction de vos habitudes sportives. Dans les 2 cas cet exercice est très efficace si il est correctement réalisé.

Le gainage présente de très nombreuses variantes selon les niveaux

Travail hypopressif : sollicite les muscles profonds de l'abdomen. La maîtrise de la respiration sur cet exercice est nécessaire.

Je t'invite à découvrir de nombreuses séances et conseils gratuit sur mon compte INSTAGRAM

EXPLICATIONS DES EXERCICES :

La respiratio : (n'oublie pas de visionner la vidéo pour une mise en pratique et plus de compréhension) :

Elle se compose de deux parties: l'inspiration et l'expiration.

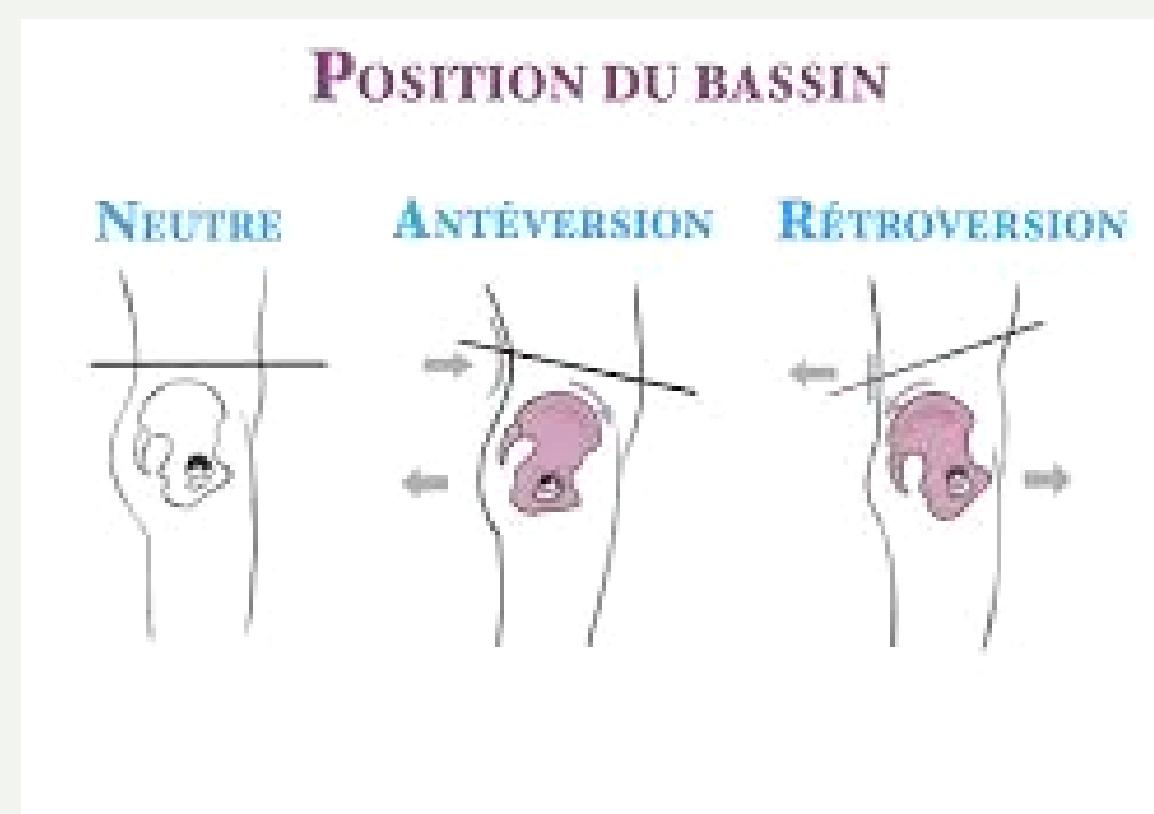
L'inspiration se fait par le nez et vise à remplir les poumons d'oxygène. Cela se fait grâce à l'expansion de la cage thoracique sur les côtés et l'arrière de façon à garder la cage thoracique dans l'alignement au-dessus du bassin et éviter de monter les épaules. On sollicite ainsi des muscles intercostaux qui ont parfois un peu perdu de leur elasticité et ce volume thoracique peut être long à trouver. Ce mouvement est comparable à celui d'un accordéon qui s'étire dans la largeur. Il est nécessaire au début de poser les mains sur les côtes pour sentir cette expansion latérale.

L'expiration se fait par la bouche, c'est une expiration profonde qui va engager les muscles abdominaux à partir du périnée pour aider le diaphragme à expulser l'air et les toxines et « nettoyer les poumons ». Sachez que le muscle expirateur est...le muscle TRANSVERSE !

Les muscles abdominaux doivent restés « engagés » vers le centre et vers le haut sur toute la durée de la respiration, ce qui peut être difficile au début car lors de l'inspiration le ventre ne se gonfle pas, il vient se rapprocher de votre colonne vertébrale et accentue l'engagement des abdominaux lors de l'expiration contrôler.

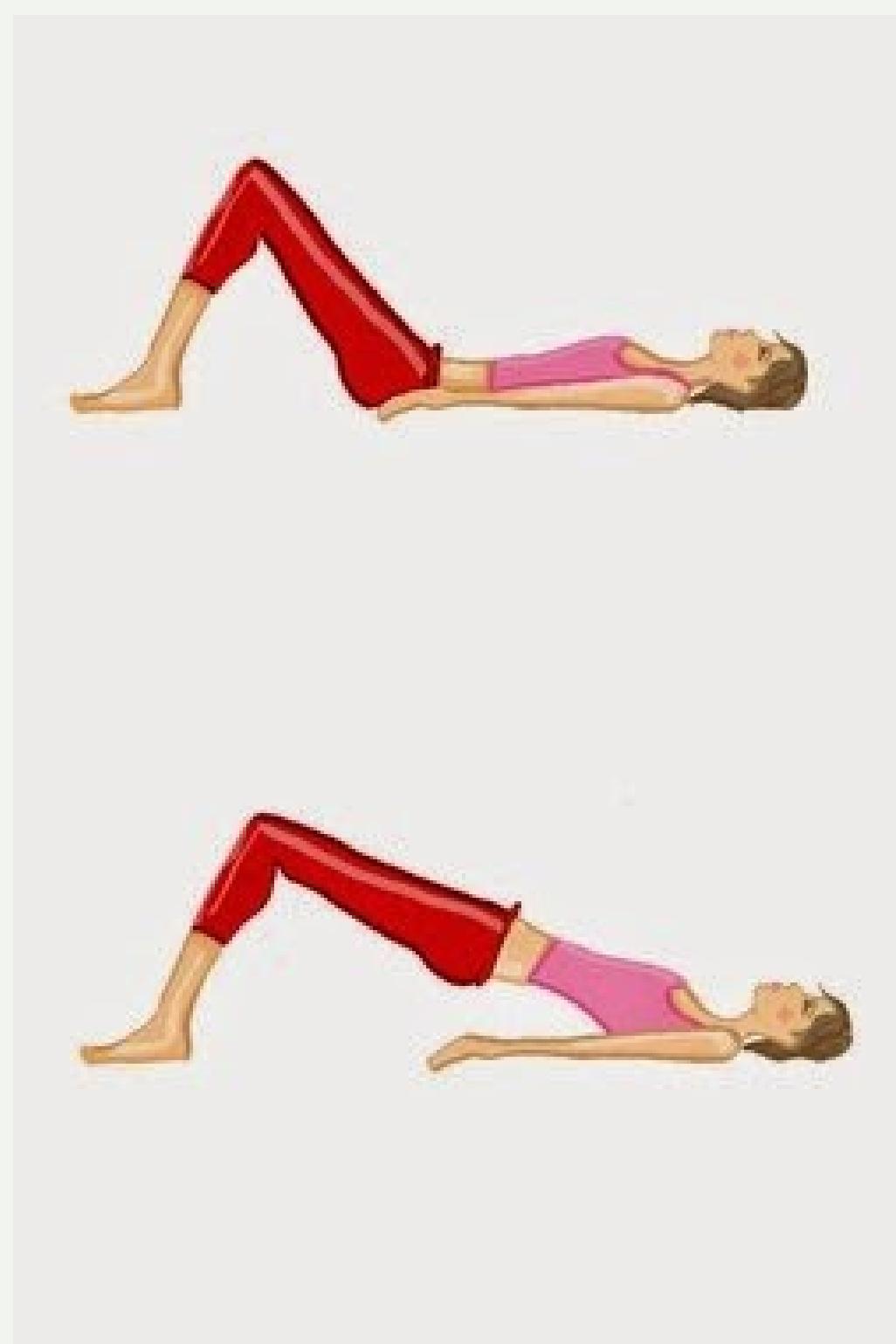
A chaque expiration, nous repartons du périnée pour revivifier l'engagement abdominal et ensuite engager le muscle transverse.
Si possible le temps d'inspiration et d'expiration doivent être sensiblement le même..

IMPORTANT : quelque soit ton exercice, ton bassin doit être en position NEUTRE, de plus la notion d'auto-grandissement est fondamentale.



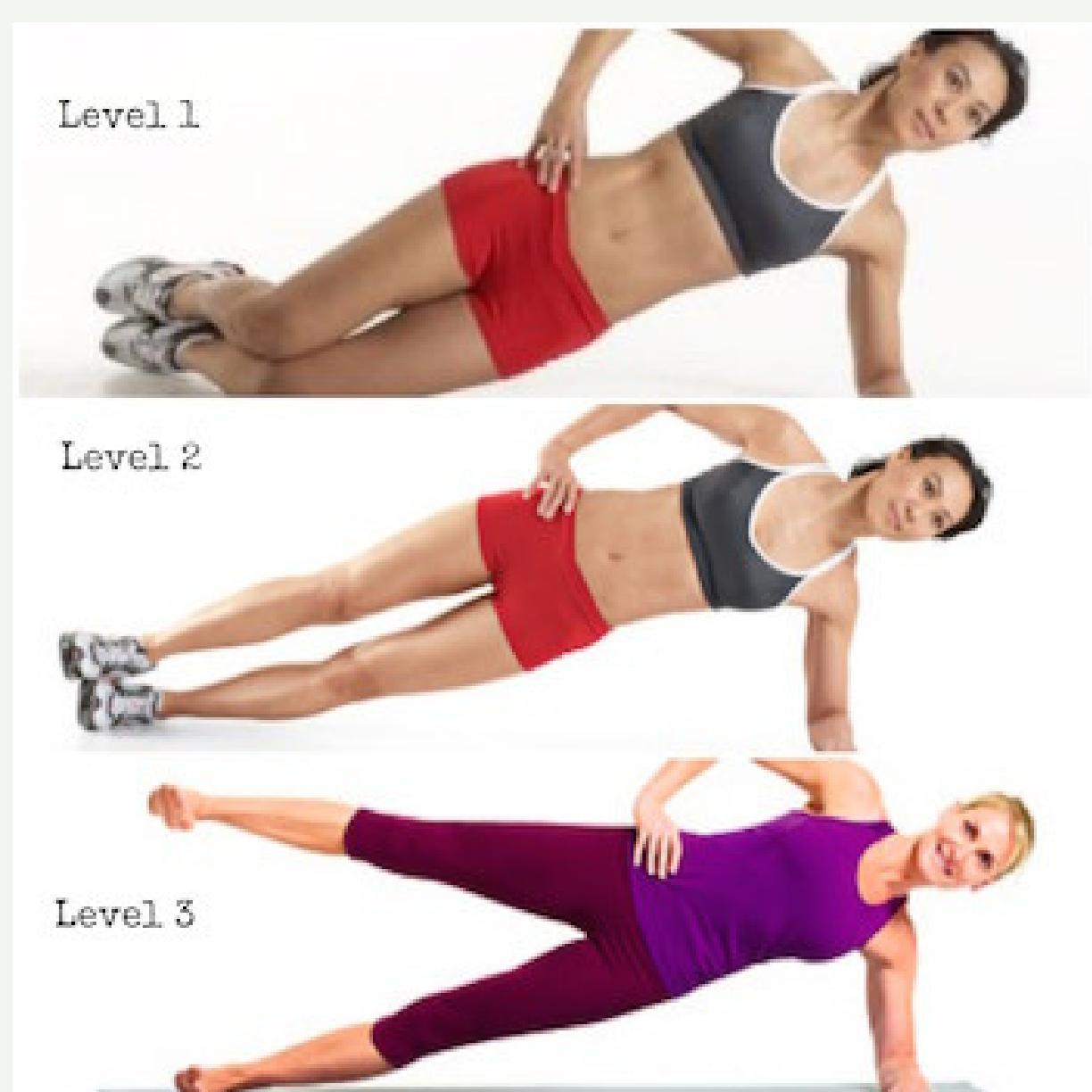
Le bridge:

En partant de la fameuse position neutre, qui nous évite bien des contractures musculaires, on soulève son bassin, ses lombaires et le milieu de son dos jusqu'à ses omoplates. En plus de son périnée, de sa sangle abdominale, on contracte ses grands fessiers et ses ischiojambiers (arrière de la jambe), tandis que tout l'avant de la jambe s'étire. Quand on redescend son bassin à terre, en déroulant notre dos vertèbre par vertèbre grâce à nos abdos activés, on sent toutes ses lombaires s'étirer.



Tu peux par la suite augmenter la difficulté de l'exercice, en le faisant les talons décoller, sur une seule jambe (en maintenant toujours les hanches et le bassin fixe, en maintenant la position en haut et alternant jambe droite tendu, puis ensuite jambe gauche) il existe une multitude de possibilités !

Le gainage latéral:



Le gainage latéral peut être pratiqué au sol ou en élévation :

En levant un bras et/ou une jambe pour augmenter la difficulté.

En prenant appui sur vos genoux ou votre hanche au sol pour faciliter l'exécution.

En prenant appui sur sa main. Dans ce cas, le bras au sol sera tendu.

En équilibre instable (sur Swiss Ball ou TRX par exemple).

En montant et en descendant les hanches pour augmenter la difficulté.

Il ne s'agit donc plus d'isométrie mais de gainage dynamique, qui est tout aussi efficace. Le mot clés du bon positionnement c'est l'auto grandissement, du sommet du crâne aux talons

ainsi que les alignements : Nuque, épaules, hanches et chevilles !

En appui sur le coude, l'avant-bras et le tranchant du pied ou tes deux genoux ou sur un seul genoux et la jambe du dessus tendu, tenir la position, le corps parfaitement aligné ! Sans former une banane, ton basson doit être aligné avec tes hanches. Ne cambre pas le bas du dos et pousse pas les fesses vers l'arrière. N'oublie pas d'appliquer la respiration !

Le gainage:

En appui sur les coudes et la pointe des pieds, le dos aligné avec les fesses et les cuisses, coudes posés sous l'axe des épaules Chercher à créer un auto-grandissement, pour cela chercher à éloigner le sommet de votre crâne et vos talons. Contracter fortement les cuisses et maintenir le regard face au sol (la nuque dans l'alignement de votre colonne). Si vous débutez effectuer cet exercice sur les genoux.

Focalisez-vous sur votre expiration et soufflez longuement.



Le travail hyopressif :

Positionnez-vous allongé ou assis. Prenez garde à maintenir votre dos bien droit. Ensuite, videz tout l'air qui se trouve dans vos poumons. Puis, inspirez très doucement, pendant 5 secondes. Vous devez ensuite expirer en ne relâchant qu'un petit filet d'air, tout doucement et le plus longtemps possible. En expirant ainsi, vous maintenez votre diaphragme contracté, tentez donc de faire durer l'expiration le plus longtemps possible.



UNE ALIMENTATION ADAPTE POUR UN VENTRE PLAT :

1. Comprendre le métabolisme de base

Le métabolisme de base (ou basal) c'est l'énergie utilisée par votre corps pour bien gérer ses fonctions vitales. Cette quantité d'énergie est incompressible, c'est-à-dire que si vous fournissez moins que ce niveau de calories à votre corps, il ne peut pas couvrir tous ses besoins vitaux : respirer, digérer, faire fonctionner votre cerveau, votre cœur, réguler votre température...

Pour schématiser, c'est l'énergie dont votre corps aurait besoin pour fonctionner si vous étiez allongé, au repos, à ne rien faire pendant 24h, sans stress, sans émotion, sans avoir ni froid ni chaud.

À ce métabolisme basal, s'ajoute le besoin en énergie pour votre activité quotidienne : bouger, parler, travailler, penser, faire du sport...

C'est votre alimentation qui apporte cette énergie (calories), utilisée pour votre métabolisme basal et pour votre activité, vos occupations du quotidien.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

→ Si vos apports caloriques sont supérieurs à vos besoins quotidiens : vous prendrez du poids.

→ Si vos apports sont inférieurs à votre métabolisme basal : vous perdrez du poids à court terme MAIS votre corps va s'adapter ce qui fait DIMINUER votre métabolisme de base.

Vous comprenez alors qu'un régime restrictif hypocalorique fait baisser le métabolisme de base donc votre utilisation de calories. Sur le long terme, faire des régimes vous fera prendre du poids.

QUELLES SONT LES SPÉCIFICITÉS ?

Le métabolisme de base dépend de :

La génétique : certaines personnes ont un métabolisme de base élevé, elles consomment plus de calories pour couvrir leurs besoins vitaux que d'autres personnes.

La taille

L'âge : les enfants ont un métabolisme basal très élevé comparé aux adultes (2 à 3 fois supérieur). Il se stabilise vers 20 ans, puis il diminue en vieillissant.

Le genre : les femmes ont une masse musculaire moins développée donc une dépense d'énergie plus faible. De plus chez les femmes le métabolisme de base décroît au moment de la ménopause à cause de la chute des hormones, il est d'autant plus important de maintenir ou revenir à un métabolisme élevé

La masse musculaire : + de muscle = métabolisme + élevé

2. Boostez votre métabolisme de base

En apportant les micronutriments nécessaires à l'activité de vos mitochondries : vitamines B1, B2, B3, B5, acide-alpha-lipoïque, co-enzyme Q10, des anti-oxydants vitamines A, C, E, glutathion.

En pratiquant une activité physique adapté qui détruit les mitochondries défaillantes. Le HIIT par exemple permet d'avoir un métabolisme un peu plus élevé grâce à des mitochondries plus efficaces. mais c'est le cas également de d'autres méthodes.

En consommant suffisamment d'oméga-3 pour améliorer la souplesse de vos membranes cellulaires afin de garantir la bonne activité de vos mitochondries. Faire un bilan d'acides gras peut s'avérer très utile. Mais un apport alimentaire riche en oméga 3 de qualité est selon moi UN indispensable !

En optimisant le fonctionnement de votre thyroïde.

3. Maintenir un taux de glycémie STABLE

Si le glucose, issu du sucre (mais pas que), est essentiel dans le fonctionnement de toutes nos cellules, son excès a de nombreuses conséquences sur le métabolisme de notre corps.

Il peut entraîner des dérèglements (hypoglycémie, inflammation, prise de poids...) et des pathologies (acné, diabète de type de 2, maladie d'Alzheimer, obésité, stéatose hépatique...).

Définition des glucides : les glucides sont des macronutriments, aux côtés des lipides et des protéines. Ces molécules permettent le fonctionnement de nos cellules, nos organes, fournissent de l'énergie... On considère qu'ils regroupent « les sucres ».

Définition de la glycémie : taux de sucre (glucose) dans le sang. Elle doit être maintenue à un certain niveau (ni trop haut, ni trop bas) pour nous permettre de rester en vie.

Définition de l'indice glycémique : surnommé IG, il mesure l'effet d'un aliment sur le taux de sucre (la glycémie) dans le sang après son ingestion. On parle d'indice glycémique élevé ou faible. L'IG d'un aliment est élevé si celui-ci fait fortement monter la glycémie.

Définition de l'insuline : c'est l'hormone sécrétée par le pancréas qui permet de faire entrer le sucre (glucose) dans les cellules du corps. Elle a pour rôle de stocker le glucose s'il n'est pas utilisé et ce stockage se fait sous forme de graisse. Avoir une glycémie stable est donc un moyen pour préserver son pancréas, pour éviter les maladies inflammatoires ou encore la prise de poids.

La référence en terme d'indice glycémique est le glucose : son taux est fixé à 100.

On classe les indice glycémiques en trois catégories :

- Les aliments à IG bas ont un indice inférieur à 55

Exemples : pomme 38, poire 38, raisin 53, banane moyennement mure 52, noix de pécan 10, légumes verts <15, carottes crues 16, carottes cuites 47

- Les aliments à IG moyen ont un indice de 56 à 70

Exemples : cerises 63, banane très mure 65, raisins secs 65, melon 67, riz blanc cuit à l'eau 64, pomme de terre avec la peau cuite à la vapeur 65, pain complet 65

- Les aliments à IG élevé ont un indice supérieur à 70

Exemples : dattes 103, pomme de terre cuite au four 95, baguette blanche 95

A noter qu'un aliment doté d'un indice glycémique bas n'est pas forcément sain. C'est un avantage mais ce n'est pas le seul critère à prendre en compte.

Les lipides reprennent du pouvoir !

Pendant de nombreuses années, la plupart des personnes souhaitant perdre du poids ont fait la chasse aux lipides. Tout simplement parce que les lipides sont très caloriques. Mais c'est une grosse erreur, comme toujours ! Je vous explique ici pourquoi j'affirme cela. Les graisses aussi ont la particularité de jouer sur la satiété. Elles ont une action comparable à celle des protéines. Grâce à elles, nous avons moins faim après un repas et surtout pendant plus longtemps.

Elles aussi ont la capacité d'abaisser l'index glycémique ! C'est pour cette raison que le chocolat, contenant beaucoup de sucre, mais aussi de bonnes graisses, possède un index glycémique de 48.

Il faut par contre choisir les bonnes graisses. En effet, notre alimentation actuelle est surtout composée de beaucoup d'omégas 6 au détriment des omégas 3 (ce sont des composants des graisses) alors que l'équilibre entre ces omégas est primordial ! Les animaux sont nourris au maïs alors qu'ils devraient brouter tranquillement l'herbe et la luzerne. C'est pourquoi l'équilibre n'est pas respecté. Notre alimentation moderne est, le plus souvent, surchargée en oméga 6, et sous-dosée en oméga 3. Les huiles végétales "classiques" utilisées sont également riches en oméga 6.

Trop d'oméga 6 favorise l'inflammation dans notre corps, ainsi que les maladies qui en découlent comme les maladies cardiovasculaires, le cancer, la dépression mais aussi les maladies auto-immunes telle que la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique ; les hépatopathies (atteintes du foie), l'hypothyroïdie, la sclérose en plaques, de la polyarthrite rhumatoïde ect. Cet excès fait également prendre du poids. Il existe des omégas 6 d'origines animales (les animaux et les poules nourris aux maïs) et les omégas 6 d'origines végétales (huile de tournesol, de pépins de raisins, de maïs). Beaucoup d'omégas 6 existent aussi dans les plats industriels tout préparés. Les omégas 3 réduisent l'inflammation et ne favorisent pas la prise de poids. Il existe les omégas 3 d'origines animales (les animaux nourris à l'herbe et aux graines de lins, les poules nourries aux graines de lins ainsi que les poissons gras, les sardines, les maquereaux, les harengs, les truites et les saumons) et les omégas 3 d'origines végétales (huile de colza, de lin, de noix) et une huile très intéressante riche en oméga 3 et 9 (l'huile d'olive, à ne surtout pas oublier).

Evidemment consommer en abondance des fruits et légumes frais de saison et de qualité ! Je vous dirai même de consommer davantage de légumes que de fruits !

Toutefois garder en tête que certaines graisses saturées sont indispensable pour le corps et que la bonne réponse se trouve dans l'équilibre !

CONCLUSION ALIMENTAIRE

Voici, selon moi, les grands principes à respecter et à adopter absolument en matière de changement d'habitudes alimentaires. Si déjà vous ne retenez que ces principes, et que vous les mettez en pratique vous aurez déjà fait 50% des choix juste en matière d'alimentation.

- 1) Diminuez au maximum les sucres (à index glycémique élevé) de votre alimentation si votre mode de vie est particulièrement sédentaire
- 2) Mangez des protéines à chaque repas, même au petit déjeuner.
- 3) Ne vous privez plus des bonnes graisses.
- 4) Achetez et consommez le plus possible de fruits et de légumes frais de saison
- 5) Raisonnez désormais davantage en terme d'index

Évidemment, il y aurait encore pleins de paramètres à aborder, mais je ne peux pas tout livrer dans un petit e-book à télécharger.

J'espère sincèrement que ce guide t'aura appris certaines choses qui selon moi sont des fondamentaux.

Merci de faire partie des gens qui prennent soin de leur santé et de leur corps.



Tu trouveras tout un tas d'articles écrit dans un ordre logique pour débuter une alimentation plus saine et respectueuse sur mon BLOG

WWW.C-BON-POUR-MOI.COM

Un dernier point dont je ne vous ai pas parler, c'est le stress générale et le manque de sommeil...

Vous le savez sans doute déjà mais ces deux facteurs ont également un rôle majeur sur la silhouette et les émotions.

Vous avez besoin d'aide pour enfin atteindre vos résultats ?

Contactez-moi pour mettre en place un accompagnement personnel sur mesure.

**Le changement n'attend pas !
Transforme toi avec moi.**

Audrey coaching