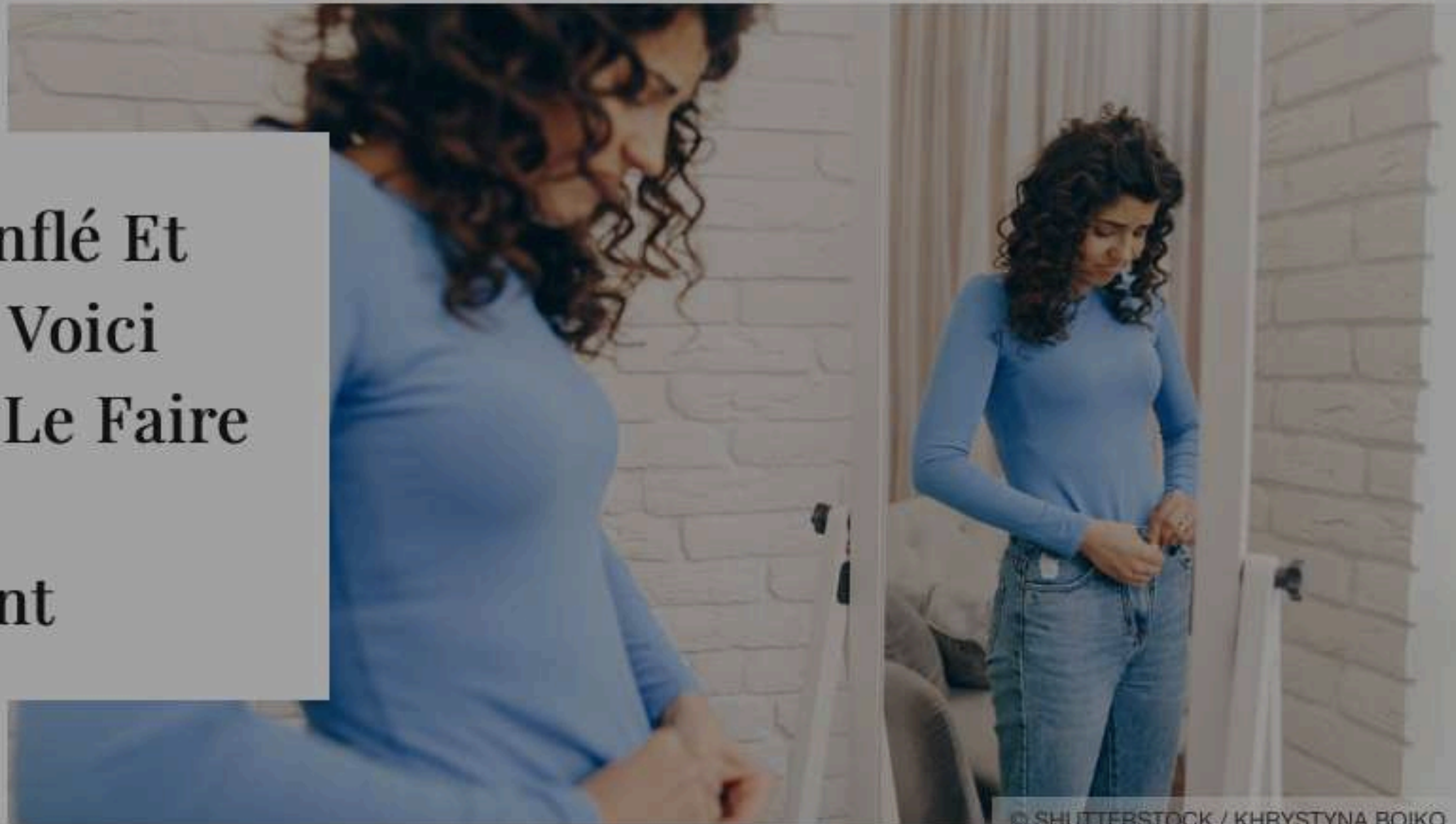


Ventre Gonflé Et Ballonné : Voici Comment Le Faire Dégonfler Rapidement



On vous rassure avoir un ventre gonflé ce n'est pas une fatalité !



Avoir le ventre gonflé fait partie de ces sensations qui ne sont pas très agréables

Avoir le ventre gonflé fait partie de ces sensations qui ne sont pas très agréables.

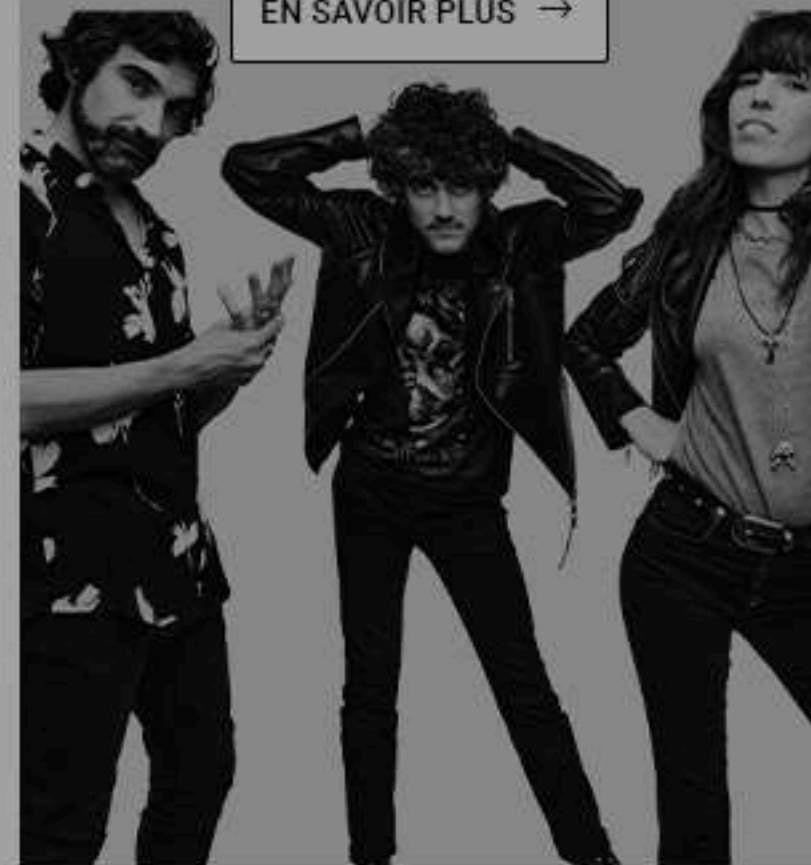
← 01 - 09 →

Avoir le **ventre gonflé** et ballonné fait partie de ces sensations désagréables qui nous mènent parfois la vie dure. D'autant qu'il n'est pas toujours évident de se débarrasser de ce petit bidon tout dur qui nous empêche de boutonner notre jean correctement. Dans la plupart des cas, il n'est pourtant pas questions de kilos en trop mais plutôt de désagréments intestinaux et digestifs qui chamboulent notre organisme. Un ventre gonflé n'est donc pas une fatalité, puisqu'il est possible, simplement en opérant quelques petits changements dans son **hygiène de vie**, de le faire **dégonfler** afin de

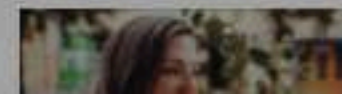
IKKS GRAZIA

BIKERS, RANGERS & NANO BAG,
VOICI LA LEATHER STORY IKKS

EN SAVOIR PLUS →



Articles Beauté les + lus



FORME ET MINCEUR

Voici pourquoi vous

retrouver un peu plus de légèreté.



Annonce

Traitement naturel du Lipœdème

Combattez le Lipœdème par le sport en vous amusant sur le trampoline bellicon® !

[En savoir plus](#)



SUR LE MÊME SUJET

Perdre du ventre : astuces pour un ventre plat sans faire de sport

Comment faire dégonfler son ventre ?

Cela passera dans un premier temps par l'**alimentation**, qui lorsqu'elle est déséquilibrée est responsable à 95% des ballonnements. Il est donc recommandé de l'adapter sans pour autant avoir recours à des **régimes** drastiques. L'idée étant surtout de privilégier des aliments naturels non

IKKS GRAZIA

BIKERS, RANGERS &
NANO BAG,
VOICI LA LEATHER
STORY IKKS

[EN SAVOIR PLUS →](#)



Articles Beauté les +
lus



FORME ET MINCEUR

transformés, riches en fibres et en probiotiques. Et s'ils ont des propriétés diurétiques c'est encore mieux ! Vous l'aurez certainement compris, il va donc falloir faire le plein en fruits et légumes et limiter votre consommation de *junk food* et autres aliments trop gras, trop sucrés et trop salés. La base !

La pratique d'une activité physique régulière est elle aussi préconisée lorsque l'on souhaite retrouver un ventre plat. L'idéal ? Miser sur des exercices qui permettront de travailler et de renforcer la sangle abdominale. Musculation, natation, boxe... ce ne sont pas les **sports** qui manquent.

Il est aussi conseillé de **masser régulièrement son ventre** pour relancer la circulation et l'élimination des toxines mais aussi soulager l'inconfort lorsqu'on se sent ballonné. Dans le sens des aiguilles d'une montre pendant quelques minutes ou en effectuant quelques lissages lents du bas du ventre jusqu'au diaphragme...

Enfin, sachez que de nombreux instituts proposent aussi des soins ciblés pour traiter les problèmes de ventres gonflés. **Drainage lymphatique**, cryolipolyse ou encore CelluM6, sont autant de techniques qui permettent en quelques séances de rapidement retrouver une taille de guêpe.

A lire aussi :

Ventre Plat : Voici Combien De Temps Il Faut Faire La Planche Pour Obtenir Une Taille Fine

Ventre Plat : Ces Astuces De Grands-Mères Pour Dire Adieu Aux Ballonnements Et Perdre Son Petit Ventre

IKKS

GRAZIA

**BIKERS, RANGERS &
NANO BAG,**
VOICI LA LEATHER
STORY IKKS

EN SAVOIR PLUS →

