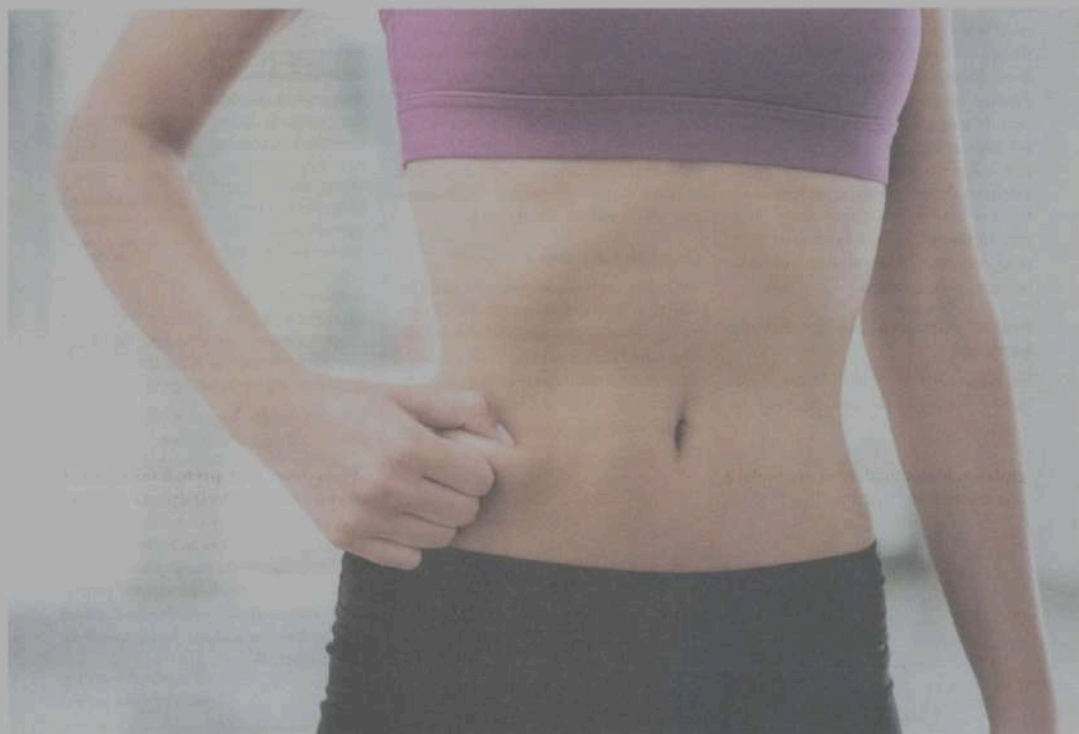




## Objectif ventre plat

# OBJECTIF VENTRE PLAT ! Votre programme 30 pour être au top tout

Pour arriver à mincir après 50 ans, notamment autour du ventre, il faut faire des efforts au quotidien et surtout les maintenir sur la durée. Voici votre programme sur 30 jours minimum à démarrer maintenant pour vous sentir plus légère tout l'été !





mais bien de vous maintenir en bonne forme. Vous allez éliminer vos toxines, faire fonctionner votre cœur, maintenir votre capital musculaire, réduire votre stress, mieux dormir et tonifier/affiner votre enveloppe corporelle. Utilisez toute occasion pour bouger un peu plus : monter les escaliers, faire vos courses à pied, du jardinage, du ménage, etc. Faire tout cela en rentrant le ventre !

### UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ESSENTIELLE

Une heure de marche quotidienne est donc à recommander dans un premier temps, mais le principal est de le faire régulièrement. Le maître mot est l'assiduité. De nombreux exercices d'abdominaux sont proposés par les clubs bien entendu, par des sites Internet ou des applis. Il est donc tout à fait possible de faire les exercices chez soi, si vous êtes suffisamment disciplinée pour les réaliser plusieurs fois par semaine. Privilégiez le Pilates et le yoga pour renforcer vos muscles profonds, la marche rapide et la natation.

### UNE BONNE RESPIRATION

La respiration peut être incluse dans notre recherche de ventre plat. Sans un bon contrôle de celle-ci, difficile de reprendre une activité physique régulière. Même pour les abdominaux, il faut savoir respirer à bon escient pour faire les mouvements vraiment à fond. De même pour tous les problèmes de gonflement ou de ballonnement, la respiration a aussi un impact en permettant de se relâcher et de se relaxer. Pensez donc à inspirer lorsque vous relâchez et à souffler lorsque vous contractez de façon systématique.

### VIVE LES MASSAGES !

Se masser le ventre chaque jour de façon circulaire soi-même, le matin

et/ou le soir, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre. C'est le palper-rouler qui est le plus indiqué en utilisant une crème hydratante ou amincissante. Autre type de massage celui que vous pouvez pratiquer dans la douche avec un pommeau adapté. Toujours masser en circulaire avec le jet de la douche d'abord avec de l'eau chaude pour aller sur l'eau froide. Action tonique garantie !

### DES CRÈMES & DES COMPLÉMENTS

Pour raffermir son ventre, on ne lésine pas sur les crèmes riches en collagène. Leurs actifs tenseurs vont redonner de l'élasticité et du tonus à la peau. Une astuce beauté à réaliser tous les jours, au sortir de la douche par exemple. Vous pouvez aussi trouver en pharmacie des gélules ventre plat. Le terme est exagéré, mais elles luttent contre la sensation de ballonnements. Les gélules sans les autres conseils ne servent franchement à rien pour parvenir à un ventre plat. Donc gélules + sport + hygiène alimentaire. Et petits massages si vous le désirez, il n'a pas de mal à se faire du bien !

### DES AIDES EN INSTITUT

Pour compléter ce programme sur 30 jours, nous vous conseillons également de faire au moins 10 séances de palper-rouler en institut avec le fameux appareil d'Endermologie (Cellu M6 de LPG), à raison de deux par semaine ou de demander à votre kinésithérapeute des séances de drainage lymphatique manuel. Quel que soit le procédé choisi, vous allez drainer votre organisme, activer votre circulation sanguine, faire du bien et alléger votre microbiote. Quand on a compris que nos intestins sont notre 2<sup>e</sup> cerveau, il est grand temps de leur donner tous les soins nécessaires au quotidien. ■ V.L.

### INFOS +

#### ■ Un complément efficace

L'arrivée de la cinquantaine est souvent associée à un ralentissement des métabolismes engendrant prise de poids, de masse grasse localisée (abdomen) et modifications des bilans lipidique et glycémique. La réunion de ces symptômes porte un nom : Syndrome métabolique. Ce nouveau complément alimentaire favorise la dégradation des graisses et la perte de poids, tout en contrôlant les taux de sucre, triglycérides et cholestérol (*Metaboslim d'Ineldea*, 21 € pour cure de 30 jours).



#### ■ SOS ventre plat !

Résultat des recherches de *Somatoline Cosmétique*, le *Ventre et Hanches Advance* repose sur une formule beaucoup plus riche en ingrédients actifs, pour une efficacité améliorée. En stimulant la microcirculation, l'action cryo-thermique (effet chaud-froid) augmente la réceptivité cutanée aux actifs naturels et favorise la mobilisation des graisses. Une seule application par jour aide à réduire le tour de taille et le tour de hanches (26,95 € en pharmacies).



#### ■ Mince après 50 ans

Vous trouverez dans cet ouvrage les réponses aux questions que vous vous posez : comment réduire ou supprimer les bouffées de chaleur ? Comment faire pour ne plus gonfler après les repas ? Les fringales sont-elles évitables ? Quel est le sport idéal pour redessiner sa silhouette ?... Vivre la ménopause tout en préservant sa santé, sa silhouette et sa féminité est tout à fait possible, grâce aux conseils de Raphaël Gruman, nutritionniste.



« La ménopause sans les kilos » de Raphaël Gruman, Leduc S., 240 p., 17 €.