

10 Femmes

Forme et bien-être

Conseils pour brûler la graisse au niveau du ventre

JMN

Libreville/Gabon

Si les hommes peuvent ré-silier leur abonnement à la salle de sport, parce qu'avoir une petite bedaine peut être toléré chez eux, arborer un petit bidon ou un bourrelet abdominal est toujours disgracieux chez la femme. Pour perdre un peu la graisse qui squatte notre ventre, essayons ces tuyaux piqués sur le site Fourchette et Bikini.

Manger les bons aliments

Un aliment brûle-graisse, c'est un aliment qui est soit pauvre en calories (il favorise la combustion des graisses déjà présentes dans l'organisme), soit riche en fibres (il engendre une sensation de satiété et nous empêche de trop manger), ou qui possède des propriétés permettant de brûler la graisse.

Les meilleurs aliments brûle-graisse à consommer si l'on veut brûler facilement la graisse qui squatte notre ventre ? Le citron, le piment, l'aubergine, le son d'avoine, le brocoli, la pomme, l'ananas, la cannelle, le poivron.

Thé minceur : on passe au vert

Quand on a une vilaine petite bouée qui s'est installée sur notre bidon, le thé vert est la boisson ventre plat que l'on doit privilégier. Non seulement le thé vert a des atouts de santé incontestés, mais en plus, comme toutes les tisanes, c'est une boisson diurétique. Parfait pour aider notre organisme à drainer

Photo : Felicien Néongo



Boire du thé vert permet de brûler les graisses du ventre. Mais il faut combiner avec une activité sportive.

les liquides, et donc lutter contre la rétention d'eau. Sans oublier que le thé vert est un brûle-graisse hyper efficace ! Et oui : il contient des catéchines, des molécules qui aident à lutter contre le stockage des graisses, et de la théine, qui booste les dépenses énergétiques de notre corps. Cerise sur le gâteau ? Le thé vert est aussi un excellent coupe-faim ! Si on veut retrouver un ventre plat, on sait ce qu'il nous reste à faire.

Lutter contre la rétention d'eau

La rétention d'eau, c'est une ennemie redoutable quand on veut avoir un ventre plat. Logique : quand on stocke de l'eau dans notre organisme, on se met à gonfler. Alors, si

notre bidon est tout rond, on veille :

à limiter les apports en sel dans notre alimentation. Parce que le sel favorise considérablement la rétention d'eau. À boire environ 2 litres d'eau par jour. Comme l'eau est une boisson diurétique, elle aide notre organisme à drainer et éliminer les toxines.

Éviter les aliments trop gras

Bon, évidemment, si on veut brûler la graisse au niveau du ventre, les aliments stocke-graisse sont fortement déconseillés. Et parmi les aliments qui favorisent le stockage des graisses au niveau abdominal, on trouve : les sucres, les pâtisseries et viennoiseries, la nourriture industrielle, les farines raffinées, les chips, les sodas, les aliments frits...

Bien sûr, cela ne signifie pas qu'il faut réduire à néant notre consommation de graisses, car notre corps en a besoin pour fonctionner au quotidien et pour brûler les graisses aussi. Ce qu'il faut faire, c'est plutôt mieux sélectionner les graisses qu'on lui apporte (huile végétale plutôt que graisse animale par exemple).

Stop à la sédentarité

Souvent, quand on stocke de la graisse au niveau du ventre, c'est qu'on a un rythme de vie trop sédentaire. Or si on veut brûler de la graisse abdominale, un minimum d'effort est indispensable.

Ce qu'il ne faut pas faire : ne pas bouger de la semaine, et faire 2h de sport intenses le week-end. On risque de se blesser, et en plus quand on veut perdre du ventre, il vaut mieux tabler sur la durée !

Ce qu'il faut faire : pour relancer un peu notre corps et notre métabolisme, on

commence par faire un peu de marche, mais tous les jours. On marche 30 minutes, histoire de dégourdir un peu nos muscles, et activer tout doucement la combustion des graisses.

Se détendre

Si notre petit bidon nous stresse trop, on va devoir

se détendre avant toute chose ! Explication: quand on est stressée, on produit en grande quantité une hormone appelée cortisol. Or, cette hormone est connue pour faire augmenter le taux de sucre dans le sang (la glycémie), car elle est hyperglycémiant.

Donc, quand on est trop stressée, on produit du cortisol, notre taux de sucre dans le sang augmente, et si notre organisme n'en a pas besoin, il va le stocker directement dans notre ceinture abdominale. C'est ce qui s'appelle faire un bidon.

Alors, si on veut arrêter de stocker des graisses au niveau du ventre, il est impératif d'être plus relax !

Il faut se bouger

Il n'y a pas de secret : pour brûler la graisse au niveau du ventre, il faut se bouger un minimum. Et pour un résultat optimal, il est recommandé de combiner exercices de cardio + exercices de renforcement musculaire.

Bien sûr, si on veut maigrir au niveau du ventre, on peut aussi choisir une activité sportive qui va faire travailler cette zone de manière intensive. Bonne nouvelle : des sports qui font brûler la graisse au niveau du ventre, il en existe plein !

À défaut des abdos, on fait son choix entre le rameur, la natation, le yoga, la danse, la gymnastique, le footing, ...Maintenant, on n'a plus d'excuses !

CONSERVATION DE LA PROPRIÉTÉ FONCIÈRE ET DES HYPOTHEQUES

AVIS AU PUBLIC

Conformément aux dispositions de l'article 33 de la loi n° 0003/PR/2012 du 13 août 2012 portant ratification de l'ordonnance n° 5/PR du 13 février 2012 fixant le régime de la propriété foncière en République Gabonaise, le Conservateur de la Propriété Foncière porte à la connaissance du public que des procédures d'immatriculation sont engagées suivant les réquisitions et pour les parcelles dont les références sont précisées dans le tableau ci-dessous.

Les éventuelles oppositions aux immatriculations seront reçues à la Conservation de la Propriété Foncière dans le délai de 15 jours à compter de la date de parution du présent avis, passé ce délai, la forclusion sera encourue.

N° de la R. I.	Date de la R. I.	Parcelle	Section	Ville ou District
13 304	10 novembre 2017	42	YQ5	Akanda
13 396	19 janvier 2018	127	YE2	Akanda
13 397	19 janvier 2018	368	YH1	Akanda
13 398	19 janvier 2018	55	YH1	Akanda
13 399	19 janvier 2018	119	YN2	Akanda



Coin cuisine

Salade de mangue, crevettes et avocat

Ingrédients :

300 g de crevettes roses cuites et décortiquées
200 g de laitue Iceberg
2 mangues
2 avocats
1 petit oignon
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe d'huile de noix
2 c. à café de jus de citron vert
1 poignée de coriandre
Sel & poivre

Préparation :

Pelez les mangues, prélevez la chair et coupez-la en dés. Pelez et dénoyotez les avocats, puis émincez la chair en morceaux. Pelez et émincez l'oignon, lavez et ciselez la coriandre.

Détachez les feuilles de salade, lavez et essorez-les puis coupez-les en lanières. Faites dorer les crevettes dans une poêle antiadhésive avec une cuillère à café d'huile d'olive.

Dans un bol, mélangez les huiles et le jus de citron.

Dans un saladier, mélangez la sauce avec la salade, les dés de mangue et d'avocat, les crevettes et l'oignon, ainsi que la coriandre.

Tournez bien et servez sans attendre !

Proposé par JMN