Les meilleurs trucs pour retrouver un ventre plat

Les ventres plats sont à la mode et le vôtre ne vous satisfait pas? Il est trop rond, gonflé, ballonné, trop mou et vous vous sentez mal à l'aise? Vous aimeriez bien mettre une robe un peu plus moulante, un jean ajusté ou déambuler sans complexe sur la plage ou à la piscine?

Il est très facile de se retrouver avec un ventre trop rond. Il suffit de quelques mauvaises habitudes alimentaires, de l'absence d'activité physique et de stress pour que s'empâte ou se relâche cette partie du corps.

Mais <u>il est également facile de retrouver un ventre plat</u> en adoptant une alimentation saine, en profitant de la nature qui met à notre disposition divers moyens pour retrouver la ligne et en intégrant quelques exercices physiques dans son emploi du temps.

Il existe des dizaines de régimes amaigrissants, d'exercices pour les abdominaux, mais il n'y a qu'une seule manière de perdre votre ventre: <u>la régularité</u>. Inutile de vous lancer dans un programme spartiate, suivez nos indications, ayez un peu de patience, consacrez chaque jour quelques instants à la reconquête de votre ventre et vous y arriverez.

Une alimentation pour un ventre plat

Pour retrouver un ventre plat, il va sans doute vous être nécessaire de modifier vos habitudes alimentaires. Nous n'allons pas vous parler de régime mais <u>d'habitudes</u> et de <u>réflexes</u> que vous allez adopter. En suivant nos conseils et en faisant preuve d'un tout petit peu de <u>patience</u>, vous aurez le plaisir d'être à nouveau fière de votre silhouette.

Ce qu'il ne faut pas faire

a) Ne jeûnez pas et ne sautez pas de repas

La première tentation pour perdre du poids est de se priver de manger. Ne tombez pas dans ce piège car vous vous infligeriez des privations et un déplaisir inutiles. En effet, si la perte de poids est immédiatement incontestable, dès que vous recommencerez à vous alimenter normalement, le corps, ayant pris l'habitude de fonctionner à petit régime et ne sachant comment organiser ce surplus de calories, va les <u>stocker sous forme de graisse</u>. Vos efforts deviendront alors inutiles et votre moral sera profondément perturbé par cet échec.

Vous aurez donc intérêt à privilégier une discipline alimentaire équilibrée, pour perdre votre ventre efficacement et dans la bonne humeur.

b) Ne mangez pas trop vite

Si vous avalez trop rapidement vos aliments, vous encourez les risques suivants : mauvaise digestion, ventre ballonné et apport trop généreux et inutile de la nourriture qui se transforme alors en graisse superflue.

<u>Prenez le temps de mâcher longuement vos aliments</u>. D'une part, vous serez plus vite rassasié. D'autre part, cette occupation vous prendra du temps et vous serez moins tenté de vous resservir trop rapidement.

Mastiquer longuement les aliments entraîne un processus chimique qui bloque la faim. Profitez-en. Les aliments bien mâchés sont plus faciles à digérer, c'est là une des règles d'or de la minceur.

Entraînez-vous également à boire lentement et en petite quantité à chaque fois. Votre estomac pourra alors effectuer en douceur son travail de digestion.

c) Ne mangez pas trop le soir

Le soir et la nuit, vous brûlez moins de calories et vous courez le risque d'alimenter vos capitons graisseux si vous mangez trop. Choisissez de <u>souper légèrement</u>, de soupes, de salades et d'un peu de fromage.

Si vous avez faim plus tard dans la soirée ou dans la nuit, mangez une pomme, c'est un excellent coupe-faim.

Essayez de prendre votre dernier repas le plus tôt possible afin d'alléger le travail d'assimilation de votre organisme. Vous perdrez du ventre rien qu'en respectant cette règle.

d) Méfiez-vous des mauvais sucres

Ils vont se stocker inexorablement sous forme de graisse. Vous les trouvez dans les sucres raffinés, la pâtisserie, les confiseries, les glaces, les jus de fruits, les déjeuners de céréales, etc.

Mais <u>ils se cachent également dans les préparations alimentaires toutes faites</u> et se nomment dextrose, lactose, fructose, glucides ou hydrates de carbone. Lisez les étiquettes et vous serez surpris de les découvrir dans des soupes ou des sauces salées.

Préparez vous-même des repas frais, vous saurez ce que vous y mettez et aurez davantage de prise sur votre amincissement.

e) Évitez les graisses

Bannissez de votre table tout ce qui est très gras : mayonnaise, crème fraîche, fritures, charcuterie, beurre cuit, cacahuètes en apéritif, etc.

Rien qu'en supprimant ces aliments totalement néfastes pour la santé comme pour le tour de taille, vous amorcerez le processus d'amaigrissement.

f) Ne buvez pas d'alcool

Outre les dangers inhérents à leur contenu en alcool, le vin, la bière, les apéritifs, le champagne, sont des concentrés caloriques. Réfléchissez sur ces comparaisons caloriques:

- 1 verre de vin rouge = 75 calories
- 1 gin-tonic = 170 calories

À table, si vous vous autorisez un verre de vin, essayez de le faire durer jusqu'à la fin du repas et buvez de l'eau si vous avez très soif.

g) Limitez les boissons gazeuses

Non seulement tout ce qui est soda est très sucré et vous apporte immédiatement un nombre de calories considérable, mais les boissons gazeuses risquent également de vous causer des ballonnements qui feront gonfler votre ventre.

Buvez de l'eau plate et des infusions, votre ventre sera plus plat.

Ce qu'il faut faire

a) Buvez raisonnablement

Tous les régimes vous recommandent de boire au moins <u>1 litre</u> <u>1/2 d'eau par jour</u>, afin d'aider votre corps à éliminer les résidus graisseux. Méfiez-vous cependant de <u>ne pas exagérer</u>. Si vous absorbez trop de liquide vous allez surcharger vos reins et perdre, par trop d'élimination, les sels minéraux et les vitamines dont vous avez besoin pour être en bonne santé.

Vous allez aussi souffrir de ballonnements et votre ventre, gonflé par trop de liquides, sera exactement à l'inverse de ce que vous souhaitiez obtenir.

b) Mangez les bonnes fibres

Les légumes et les fruits ne font pas grossir, surtout lorsqu'il sont consommés le plus naturellement possible, à la vapeur, en papillotes ou en salades. Ils rassasient rapidement, permettent d'éviter la sensation de faim et favorisent le transit intestinal.

Vous aurez tout intérêt à augmenter leur apport dans votre alimentation, mais attention: certains d'entre eux sont contre-indiqués pour les ventres ronds, car ils sont difficiles à digérer. Méfiez-vous ainsi des crudités, des choux, des oignons, de l'ananas, du melon.

<u>Testez vos réactions</u> et si votre ventre gonfle, supprimez ces aliments de votre alimentation.

c) Préférez les sucres lents

Ils se trouvent dans <u>les céréales et les légumineuses</u> et vous apporteront de l'énergie sans vous encrasser. Les céréales sont riches en protéines, en minéraux et en vitamines, surtout lorsqu'elles sont complètes et de culture biologique. Ce sont l'avoine, le blé, le maïs, le millet, l'orge, le riz, le sarrazin, le seigle.

Associées aux légumes et aux légumineuses, elles vous assurent des repas sains et nourrissants.

Les légumineuses sont très riches en protéines, en fer, en calcium, en magnésium et en vitamine B1. Ce sont les fèves, les haricots, les lentilles, les pois chiches et le soja. Toutefois, elles ont l'inconvénient d'être parfois mal supportées par l'organisme en créant des troubles digestifs.

d) Mangez sainement

<u>Les produits biologiques seront vos alliés</u> pour retrouver un ventre plat. Ils garantissent en effet une absence de produits chimiques encrassants et ils sont plus nourrissants. Faites un essai

avec des pâtes, c'est l'exemple le plus frappant. Vous constaterez que vous mangez moins parce que vous êtes plus vite rassasié.

Les aliments industriels sont riches en sucre, en sel mais pauvres en oligo-éléments, en enzymes et en vitamines. Votre corps qui en a besoin, cherche sans cesse à se nourrir, mais en vain. Vous mangez, vous grossissez et vous ne vous sentez pas mieux.

Choisissez au contraire des aliments naturels et "pleins", pour une alimentation qui ne vous fera plus grossir.

d) Mangez calmement

Un ventre plat sera plus facile à conquérir si vous mangez dans le calme. Cela favorisera la mastication et votre système digestif, détendu, accomplira son travail efficacement, ne laissant pas de résidus graisseux sur votre silhouette.

Prenez donc le temps de vous asseoir, de regarder, de humer ce que vous allez manger.

Bannissez les conversations et les pensées négatives. <u>Le stress</u> <u>empêche la bonne assimilation de la nourriture</u>, de là viennent en partie les problèmes des ventres ronds.

<u>Un truc</u>: respirez une ou deux fois à fond avant de manger, vous détendrez ainsi tout votre appareil digestif.

e) Étudiez votre propre métabolisme

Tout ce qui précède sont des règles générales qui ont fait leurs preuves avec une grande quantité de personnes. Mais chaque être humain est unique et votre corps peut très bien posséder des lois internes qui ne se satisfairont pas entièrement de ces conseils.

Mieux vous connaître va vous aider à mieux maigrir. Prenez un petit carnet et notez au quotidien vos réactions physiques à tel ou tel aliment, ou à telle ou telle quantité de boisson. Soyez attentif

aux circonstances dans lesquelles vous avez l'impression que votre ventre s'est alourdi et devenez votre propre détective.

Aidez-vous avec les plantes

Les plantes sont un moyen efficace et naturel de combattre votre ventre un peu trop rond. N'hésitez pas à <u>leur faire confiance</u>, <u>vous gagnerez du temps</u>.

Vous pouvez les absorber sous forme d'infusion ou de gélules que vous trouverez en pharmacie.

1. Les coupe-faim

Pour résister à la gourmandise et diminuer l'apport d'aliment, aidez-vous des plantes spécialistes de la modération de l'appétit.

- a) Les algues Le <u>Fucus vesiculosus</u> est particulièrement pauvre en calories, pauvre en graisses mais particulièrement riche en sels minéraux, oligo-éléments, vitamines et iode. Il a la particularité de gonfler dans l'estomac au contact de l'eau et de supprimer la sensation de faim. C'est le complément idéal pour perdre votre ventre, sans souffrir et sans perdre d'éléments nutritifs indispensables.
- <u>Gélules</u>: vous prendrez 1 gélule avec un verre d'eau 1/4 d'heure avant chaque repas.
- b) La Gomme de Caroube Elle est également connue sur le pourtour méditerranéen sous le nom de pain de Saint-Jean. Cette gomme gonfle avec l'eau et se transforme en gel qui coupe la sensation de faim.
- <u>Gélules:</u> la posologie recommandée est de 2 gélules, 1/2 heure avant les repas, avec 2 grands verres d'eau.
 - c) Le Konjac C'est un aliment traditionnel du Japon. Ses

racines possèdent une substance formant dans l'estomac un gel très volumineux et sans calories. C'est un excellent coupe-faim qui permet également d'aider à l'assimilation des graisses et des sucres dans l'intestin et de lutter contre la constipation.

- <u>Gélules</u>: vous prendrez 2 gélules matin et soir, 1/4 d'heure avant les repas, avec un grand verre d'eau.
- d) L'Ispaghul Originaire de l'Inde et du Pakistan, il forme lui aussi un gel naturel au contact de l'eau dans l'estomac, et c'est un coupe-faim efficace. Il permet en outre de diminuer l'apport calorique de chaque repas, grâce à une bonne assimilation des aliments. Il évite l'effet stockage des calories. Il est conseillé en cas de constipation pour ses fonctions de rééducateur intestinal.
 - <u>Gélules</u>: prenez 1 gélule avant les repas, avec un verre d'eau.

2. Les diurétiques

Pour mincir en douceur en plus d'un régime raisonnable, les plantes diurétiques vous permettront d'éliminer les déchets alimentaires stockés sous forme de graisse dans votre organisme.

- a) Le Frêne Il favorise les fonctions d'élimination de l'organisme et était bien connu pour la boisson délicieuse et aux vertus médicinales certaines, la frênette.
- <u>Infusion</u>: faites infuser pendant 10 minutes, 1 poignée de feuilles de frêne (20 à 30 g) dans 1/2 litre d'eau bouillante. Buvez-en plusieurs tasses par jour. Aromatisez avec du citron, de la verveine ou de la menthe, si vous le désirez.
 - <u>Gélules</u>: 2 matin et soir, avec un verre d'eau pendant les repas.
- **b)** Le Maïs On utilise les stigmates, surnommés barbes de maïs, pour leurs propriétés diurétiques très efficaces contre la cellulite et la rétention d'eau.

- <u>Décoction</u>: faites bouillir 30 g de stigmates dans 1 litre d'eau pendant 5 minutes. Buvez cette décoction entre les repas, à raison d'1/2 tasse à chaque fois. Ne dépassez pas 1 litre par jour.
- <u>Gélules</u>: vous prendrez 1 à 2 gélules par jour, avec un grand verre d'eau.
- c) La Papaye Originaire du Mexique, on utilise ses feuilles très riches en vitamines pour leurs vertus désinfiltrantes. C'est un excellent moyen d'attaque contre la cellulite et les capitons graisseux.
- <u>Gélules</u>: vous prendrez 2 gélules matin et soir, avec un grand verre d'eau.

3. Le drainage

Différentes plantes permettent, en phase d'attaque ou d'entretien, d'éliminer la cellulite et les amas graisseux localisés.

- a) L' Orthosiphon Plus connu sous le nom de Thé de Java, c'est un excellent draineur de l'organisme, à privilégier pour la phase d'attaque.
- <u>Infusion</u>: Faites infuser 2 cuillères à café dans 1/4 de litre d'eau bouillante, pendant 10 minutes. Buvez-en 2 à 3 tasses par jour.
- <u>Gélules</u>: vous prendrez 3 gélules, matin et midi, pendant les repas, avec un grand verre d'eau.
- b) Le Marc de raisin Il est obtenu après le pressage du raisin et aide à éliminer les excédents alimentaires. Il est excellent pour un excès de poids localisé.
- <u>Gélules</u>: la posologie est de 2 gélules par jour, avec un grand verre d'eau.

- c) La Piloselle Plante traditionnellement connue pour ses vertus drainantes, vous la prendrez en cure d'entretien.
- <u>Infusion</u>: Laissez infuser 25 g dans 1/2 litre d'eau, pendant 10 minutes. Buvez-en 2 à 3 tasses par jour.
- <u>Gélules:</u> vous absorberez 2 gélules par jour, avec un grand verre d'eau.

4. Contre la constipation

La constipation est souvent cause d'un ventre ballonné. Si vous en souffrez, la régulation de votre transit intestinal par les plantes sera votre priorité.

- a) Les Graines de Lin C'est un laxatif très doux qui améliore en outre la qualité de la peau et diminue le taux de cholestérol. Vous le trouverez en pharmacie sous la forme de sachets de graines que vous croquerez ou mélangerez à vos aliments.
 - Il est recommandé d'en consommer 1 à 2 sachets par jour.
- b) L'Ispaghul Présenté précédemment com- me coupe-faim, vous pourrez l'utiliser en cas de constipation, surtout si vous avez abusé des laxatifs classiques et que votre transit intestinal se trouve déréglé. Tout va revenir à la normale avec l'Ispaghul.
 - Gélules: vous prendrez de 2 à 4 gélules par jour, selon les cas.
- c) La Bourdaine Elle traite les constipations occasionnelles et ne doit pas être utilisée longtemps. Très efficace pour revenir à des selles normales, elle doit ultérieurement laisser la place à des plantes à fibres (Ispaghul), en cas de constipation chronique.
- <u>Décoction</u>: Faites bouillir dans 1/4 de litre d'eau, 2 pincées de bourdaine pendant 5 minutes. Vous pouvez laisser ensuite infuser 10 minutes avec 1 pincée d'anis vert, de sauge ou d'angélique. Buvez le mélange avant de vous mettre au lit.

- <u>Gélules</u>: prendre 1 gélule matin et soir avant le repas, avec un grand verre d'eau, pendant 10 jours maximum.
- d) Le Séné C'est un puissant laxatif, à manier avec prudence. Il ne rééduque pas les intestins mais permet simplement de surmonter une forte constipation passagère. Il ne faut pas l'utiliser plus de 10 jours d'affilée, afin de ne pas épuiser les intestins. Son utilisation étant délicate et demandant des précautions quant aux doses, vous aurez intérêt à l'absorber sous forme de gélules.
- <u>Gélules</u>: vous prendrez 2 gélules, matin et soir, avec un grand verre d'eau, avant les repas.

5. Contre les ballonnements

Autres responsables d'un ventre trop rond, les ballonnements épaississent votre silhouette et vous empêchent d'être à l'aise dans votre corps. Essayez les solutions suivantes:

- a) Le Charbon végétal Remède traditionnel, c'est le plus puissant absorbant végétal des gaz et fermentations intestinales, et il est parfaitement bien toléré. Il supprime rapidement l'aérophagie, les gaz intestinaux et la mauvaise haleine. Vous le trouverez sous différentes présentations:
- <u>Gélules</u>: vous prendrez 2 gélules, midi et soir, avec un grand verre d'eau.
- <u>Poudre ou granulés</u>: suivant votre état, vous en prendrez 1 à 2 cuillères à café aux repas, avec un peu d'eau.
- b) Les oligo-éléments Ce sont des minéraux qui, à doses infimes, rééquilibrent votre organisme. Ils vont permettre à votre corps de mieux réagir face aux agressions digestives et vos ballonnements diminueront. Pour vous, le Nickel activera la combustion des sucres et le Cobalt calmera les spasmes intestinaux.
- <u>Ampoules</u>: vous prendrez 1 ampoule matin et soir de l'association Nickel/Cobalt, que vous trouverez en pharmacie.

L'hygiène de vie

Si vous décidez de vous adonner au sport pour perdre votre ventre, vous pratiquerez avec succès la natation, l'escalade, l'aviron et bien entendu, des séances de gymnastique.

Mais vous pouvez <u>commencer en douceur</u> en intégrant dans votre quotidien quelques exercices qui ne vous prendront pas plus de 5 ou 10 minutes par jour et qui, si vous les pratiquez régulièrement, vous muscleront la paroi abdominale progressivement et sûrement.

1. La respiration

Aussi étrange que cela puisse paraître, c'est le premier exercice à faire pour retrouver un ventre plat. En effet, une bonne respiration, en oxygénant les tissus, aide à l'élimination des déchets indésirables et le mouvement de va-et-vient du ventre renforce la sangle abdominale.

Vous pouvez donc rééduquer vos abdominaux très facilement, tous les jours, en respirant consciemment et efficacement. Faites quotidiennement les 2 exercices suivants:

a) Un exercice de respiration

- Allongez-vous confortablement sur le sol, les genoux pliés, les pieds bien plaqués au sol.
- Appliquez une main sur la cage thoracique, l'autre sur le ventre.
- -Inspirez lentement et profondément par le nez, comme si vous vouliez vous imprégner d'un parfum. Gardez le ventre bien détendu.
 - Expirez par la bouche en imaginant que vous voulez recouvrir

une fenêtre de buée. Lorsque vous sentez que vos côtes s'abaissent, continuez à souffler en contractant votre ventre. Ne le creusez pas, serrez-le.

- Respirez normalement.
- Recommencez 1 ou 2 fois.
- Contrôlez les résultats avec vos mains posées sur votre ventre.
- b) Contrôlez vos abdominaux Cet exercice est connu des adeptes de la gymnastique douce et les femmes enceintes l'apprennent pour entretenir ou rééduquer leurs abdominaux, tout en respirant et en se décontractant.
 - Mettez-vous à quatre pattes, bras tendus.
- Faites le dos rond, tête rentrée vers les genoux en expirant profondément et lentement. Contractez le ventre pour aller jusqu'au bout de l'expiration.
- Inspirez à fond en creusant la colonne vertébrale et en relevant la tête. Relâchez le ventre.
- Faites cet exercice lentement et calmement entre 10 et 20 fois de suite.
- c) Si vous ne deviez faire qu'un seul exercice Pendant votre toilette, à n'importe quel instant de la journée, et n'importe où, vous pouvez travailler pour votre ceinture abdominale:
 - Respirez profondément et calmement.
- Contractez votre ventre et vos fesses pendant au moins 10 secondes, sans bloquer votre respiration.
 - Relâchez.

- Recommencez.
- Attachez-vous à respirer largement pendant l'exercice, pour bien oxygéner vos muscles. Ils se renforceront plus rapidement.

2. L'exercice physique

Même si vous ne faites qu'un exercice et rien qu'une seule fois pour commencer, vous aurez mis en route votre programme raffermissant. Voici quelques idées d'exercices:

a) Exercice 1

- Allongez-vous sur le dos, les bras en croix de chaque côté de la tête.
 - Repliez une jambe sur la poitrine.
 - Décollez l'autre jambe légèrement du sol.
 - Inversez la position des jambes.
- Continuez ce mouvement dans un rythme de pédalage lent et profond.
 - Respirez tranquillement.
- Pour plus d'efficacité, veillez à laisser le pied de la jambe tendue, près du sol et sans l'y poser.

b) Exercice 2

- Allongez-vous sur le dos.
- Pédalez amplement cette fois-ci avec vos jambes, dans un sens puis dans un autre.
 - Gardez vos jambes à 45° .

- Ne faites pas de mouvements brusques mais essayez au contraire de bien sentir ce mouvement de pédalage.
 - Respirez calmement.

c) Exercice 3

- Allongez-vous sur le dos et placez vos mains sous la nuque.
- Montez vos jambes à la verticale.
- Veillez à ne pas creuser vos reins.
- Effectuez de petits battements avec vos jambes, en les laissant bien tendues et à la verticale.
- Faites des séries de 10, en vous reposant entre chaque. Allez à votre propre rythme.
 - Ne bloquez pas votre respiration pendant l'exercice.

d) Exercice 4

- Allongez-vous, les bras le long du corps, paumes des mains tournées vers le ciel.
 - Pliez les genoux, pieds bien à plat sur le sol.
 - Inspirez.
- Expirez en abaissant les deux genoux du côté droit, sans décoller les pieds.
 - Laissez les reins bien plaqués au sol.
 - Remontez les genoux en inspirant.
 - Recommencez de l'autre côté en expirant.

- Faites ces mouvements 5 à 10 fois de chaque côté.

3. Quelques idées à retenir

- Entraînez-vous à respirer consciemment, en faisant travailler votre ventre au moins une dizaine de fois par jour.
- Mieux vaut une séance de gymnastique quotidienne de seulement 5 minutes, qu'une demi-heure de temps en temps.

Faites vos mouvements lentement, ils seront plus efficaces et vous ne serez pas essoufflé.

- Ne serrez pas votre ceinture, en bloquant votre respiration et votre ventre, vous entravez le travail de digestion et favorisez vos rondeurs.
- Pratiquez chaque jour un auto-massage du ventre: posez les mains sur votre ventre et effectuez un mouvement circulaire très doux, dans le sens des aiguilles d'une montre. Une dizaine de fois.

Conclusion

Vous pouvez à tout âge, et quel que soit votre embonpoint ventral, retrouver une silhouette conforme à vos vœux. C'est une affaire de conviction, de volonté et de stratégie.

Essayez <u>d'inventer votre propre lutte</u>, en choisissant vousmême votre mode alimentaire, les plantes qui vont soutenir vos efforts et les exercices physiques qui vont vous remuscler.

Profitez de chaque minute pour étayer votre combat. Ne prenez plus l'ascenseur, marchez dès que vous le pouvez pour aller acheter du pain ou pour le plaisir. Étirez-vous souvent dans la journée, vous retrouverez le tonus nécessaire. Si vous êtes souvent assis, faites des pauses pour délier vos articulations et respirer consciemment.

Pensez à vous <u>tenir droit</u>, le bassin légèrement rentré, la tête dans l'alignement du dos, votre ventre sera moins visible. Accoutumez-vous doucement à bouger, à respirer, à stimuler vos abdominaux, votre corps y prendra goût et vous aidera de lui-même à reconquérir un ventre plat.

Enfin, <u>soyez patient et vigilant avec vous-même</u>, achetez-vous des crèmes de massage, des huiles pour le bain, découvrez la panoplie des produits esthétiques amincissants. Ils vous aideront localement à mincir et surtout, ils vous apprendront à vous dorloter, à vous aimer, à prendre soin de vous. Votre ventre plat deviendra un objectif plaisant que vous atteindrez sans souffrir.

Pour en savoir plus

CHOQUE (Jacques), Gymnastiques douces, France Loisirs, 1997.

CLERGEAUD (Chantal et Lionel), L'alimentation saine, Équilibres Aujourd'hui, 1996.

DEHIN (Robert), Les 9 secrets pour effacer votre ventre, Éditions Godefroy, 1995.

Guide pratique de Phytothérapie, Plantes et médecines.

L'ABC des plantes, Éditions Romart, 1996.

MIHAIL (Alexandra), Comment retrouver rapidement un ventre plat et ferme, Le Centre du Livre Naturel, 1996.

MULOT (M.A.), Secrets d'une herboriste, Éditions Le Dauphin, 1991.

PAYRI (Odile), Le ventre plat, c'est facile, Albin Michel, 1984.

Table des Matiéres

Une alimentation pour un ventre plat	1
Ce qu'il ne faut pas faire	2
Ce qu'il faut faire	4
Aidez-vous avec les plantes	7
1. Les coupe-faim	7
2. Les diurétiques	8
3. Le drainage	9
4. Contre la constipation 1	0
5. Contre les ballonnements	11
L'hygiène de vie 1	2
1. La respiration 1	2
2. L'exercice physique 1	4
3. Quelques idées à retenir	6
Conclusion	7
Pour en savoir plus 1	8