

Ventre plat : Le programme alimentaire pour des résultats durables

Les alliés de votre silhouette

- Privilégiez les aliments à index glycémique (IG) bas (<55) : légumes verts, légumineuses et céréales complètes pour limiter le stockage des graisses.
- Consommez 25 à 30g de fibres par jour (fruits, légumes, graines de chia) pour améliorer le transit.
- Intégrez des probiotiques naturels (yaourts nature, kéfir, choucroute) pour un microbiote sain.
- Choisissez des protéines maigres (poulet, dinde, tofu, poissons blancs) à chaque repas pour la satiété.
- Optez pour les bonnes graisses (oméga-3) : noix, poissons gras et huile de colza.

Les ennemis à bannir

- Éliminez les boissons sucrées, sodas et alcools qui favorisent la graisse viscérale.
- Réduisez le sel à moins de 5g par jour pour éviter la rétention d'eau sous-cutanée.
- Évitez les produits transformés riches en acides gras saturés et trans.
- Limitez les aliments fermentescibles (chou, légumineuses mal cuites, chewing-gums) en cas de ballonnements fréquents.

Les réflexes pour une digestion légère

- Mangez lentement en mâchant 20 à 30 fois par bouchée pour réduire l'aérophagie.
- Fractionnez votre alimentation en 3 repas équilibrés et 1 à 2 collations saines.
- Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour favoriser l'élimination des toxines.
- Privilégiez les cuissons vapeur, gril ou papillote pour éviter les graisses oxydées inflammatoires.