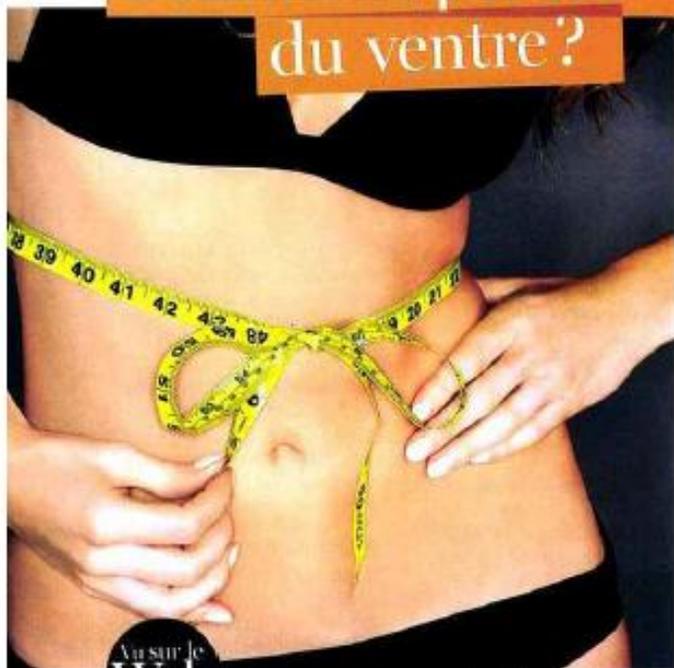


# LA QUESTION QUI TUE

## Comment perdre du ventre?



Sur le  
Web

Retrouvez encore plus de questions  
qui tuent sur [mariefrance.fr](http://mariefrance.fr)  
et posez les vôtres sur Facebook  
la beauté-mariefrance

### ► Revoir son hygiène alimentaire

Le matin, tout (ou presque) est permis. Faites le plein de fruits, autorisez-vous une ou deux tartines, des céréales, etc. Le midi: un peu de féculents et de protéines (viande blanche en priorité). Quant au soir, pensez « léger » en privilégiant le poisson et les légumes. Évitez à tout prix les aliments trop gras et trop sucrés, y compris l'alcool. C'est le moment de faire une petite détox !

### ► Gommer les excès

Pour faire fondre la masse grasseuse et perdre des calories, il n'y a ni secret, ni

recette miracle: les exercices de cardio sont impératifs. Vélo, tapis, marche rapide, etc., à vous de choisir ! Puis travaillez vos abdos, en pratiquant les classiques « crunch » (relevés de buste). Allongée sur le sol, décollez les épaules en enroulant le dos et venez toucher vos genoux avec vos coudes. La bonne ordonnance: 50 à 60 par jour.

### ► Raffermir sans forcer

Vous n'avez pas un gros ventre mais votre petit bedon est légèrement dodu et vous n'êtes pas sportive pour un sou ? Appuyez-vous, face au sol, sur les avant-bras et les genoux (ou la pointe des pieds, au choix). Restez statique pendant 30 secondes en gardant le ventre et le bassin au-dessus du sol, comme si vous faisiez la planche. Résistez, rentrez le ventre et contractez le fessier. Répétez 3/4 fois. Augmentez chaque jour de 5 petites secondes jusqu'à tenir 1 minute.

### ► L'astuce en plus

Vous avez 2 minutes entre deux réunions, pendant un trajet en transport en commun ou derrière votre volant ? Mettez ce temps à profit ! Inspirez en rentrant le ventre puis expirez... en le rentrant encore plus !



Julie Compagnon,  
coach sportif  
indépendante  
(Klay Club, Ken  
Club, CMG Sports  
Clubs Bastille).

Visualisez votre nombril qui  
rentre le plus loin possible.

### ► Massage obligatoire

Le palper-rouler en institut est très efficace, alors pourquoi ne pas l'adapter en rituel maison ? Choisissez un soin minceur doté de caféine. Avant de l'appliquer matin et soir, malaxez votre ventre et vos poignées d'amour. Faites « rouler les graisses » entre les doigts afin de réveiller les tissus et décoller les amas d'adipocytes. Ces gestes boostent aussi la circulation sanguine et préparent la peau à recevoir les actifs minceur.

