

Les réflexes alimentaires pour un ventre plat et tonique

Les alliés nutritionnels à privilégier

- Intégrez des fibres solubles (avoine, orge, pommes, carottes) pour ralentir la digestion et accroître la satiété.
- Consommez des protéines maigres (poulet, poisson, tofu, légumineuses) à chaque repas pour stimuler votre métabolisme.
- Favorisez les aliments fermentés (yaourts natures, kéfir, choucroute) pour enrichir votre microbiote et réduire les ballonnements.
- Privilégiez les graisses mono-insaturées (avocat, huile d'olive, oléagineux non salés) en quantités modérées.

Les ennemis à bannir de votre assiette

- Limitez drastiquement les sucres ajoutés et les boissons sucrées, directement liés au stockage de la graisse viscérale.
- Évitez les graisses trans présentes dans les produits transformés et les pâtisseries industrielles, sources d'inflammation.
- Éliminez les édulcorants de synthèse (sorbitol, xylitol) qui fermentent dans l'intestin et provoquent des ballonnements.

Habitudes quotidiennes pour un confort digestif

- Réduisez votre consommation de sel à moins de 5g par jour pour limiter la rétention d'eau abdominale.
- Hydratez-vous avec 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour faciliter le transit et prévenir la constipation.
- Privilégiez la cuisson vapeur pour les légumes crucifères (chou, brocoli, chou-fleur) afin de faciliter leur digestion si vous êtes sujet aux ballonnements.