

7 étapes pour un ventre plat



Le guide des
épicuriennes
qui veulent
gérer leur
poids!

Ce guide vous
est offert par Lili
Coaching

www.lili-coaching.com


A lire – Très important !!!!

Ce livre est totalement gratuit!

Pour partager ce guide avec votre famille ou vos amis, c'est très simple, il suffit qu'ils laissent juste leur prénom et leur email dans le formulaire sur mon blog et je me ferai un plaisir de leur envoyer par mail ainsi que ma newsletter.

En revanche, sachez qu'**il est interdit** de revendre ce livre, de le transformer et de l'utiliser à des fins commerciales ou illicites, puisqu'il est protégé par une licence Créative Commons.

Si vous avez apprécié ce guide, vous pouvez le partager très largement avec votre entourage et sur les réseaux sociaux.

Allez sur ma page [Facebook](#) , [Twitter](#) et likez  si vous avez aimé ce guide ☺

Chacun peut s'inscrire gratuitement sur mon blog www.lili-coaching.com pour pouvoir le télécharger gratuitement.

*| Ce qui me ferait vraiment plaisir, c'est que vous partagiez avec moi vos
| résultats, vos succès mais aussi vos galères, ce qui vous a aidé le plus dans ce
| guide.*

| C'est important pour moi d'avoir un retour sur votre expérience.

*| Ça me permettra de vous aider encore plus, de créer plus d'articles, de vidéos
| pour vous motiver.*

| Alors s'il vous plait, pensez à m'envoyer un mail à lilicoaching@yahoo.fr

N'oubliez pas de télécharger vos bonus à la fin de ce guide

-----Mentions légales et obligatoires -----

Ce livre est le fruit des expériences personnelles et professionnelles de l'auteur.

L'auteur ne peut en aucun cas être tenu responsable des actions que vous entreprenez en suivant les conseils de ce livre.

Concernant votre santé, il est impératif avant toute démarche sur vous-même d'avoir un avis médical.

Sommaire

Un ventre plat toute l'année	Page 4
Qui sui-je ?	Page 6
Les causes de notre petit bedon	Page 7
Etape 1 : Quel est votre objectif ?	Page 8
Etape 2 : Musclez votre motivation	Page 10
Etape 3 : Une alimentation au top	Page 11
Etape 4 : Programme d'entraînement 100% ventre plat	Page 15
Etape 5 : Les clefs de la réussite	Page 20
Etape 6 : Soins beauté pour une minceur express	Page 23
Etape 7 : Un peu d'organisation pour passer à l'action	Page 26
Conclusion	Page 27
Vos bonus	Page 28
<ul style="list-style-type: none">• Votre programme 100% ventre plat en vidéo• Votre tableau de planification des menus et liste de courses	

Un ventre plat, toute l'année



Soyons honnête, qui n'a jamais rêvé d'un ventre plat ?

Vous êtes à la plage.

Cette année, vous portez un magnifique maillot deux pièces. Pas un « masque-bedon » une pièce de couleur ultra discrète comme tous les ans. Non !

Cette année, vous vous sentez tellement bien dans ce nouveau corps.

Vous vous sentez confiante, élégante car une bonne ceinture abdominale améliore la posture. Et une belle posture améliore votre confiance en vous.

Enfin, vous avez cette silhouette dont vous avez tellement rêvé !

En mettant en application les conseils de ce guide, dès demain vous vous sentirez mieux dans votre corps (avec peut-être quelques courbatures, soyons honnête !) Dès la fin de cette semaine vous aurez perdu du poids, votre ventre aura dégonflé et vos abdominaux se seront tonifiés. Ça c'est sur le court terme.

Sur le long terme, vous allez sculpter votre taille, améliorer votre posture et vous sentir bien avec tous ces centimètres de tour de ventre en moins 😊

Pourquoi ai-je écrit ce guide ?

J'ai écrit ce guide pour toutes celles qui comme moi aiment manger, sortir, profiter de la vie et qui veulent prendre soin de leur corps, de leur santé et avoir une belle silhouette.

Comment récupérer son ventre après de multiples grossesses ? Comment perdre du ventre à la ménopause ?, comment s'alimenter pour avoir un ventre plat ou pour perdre du poids ? Comment puis-je perdre du ventre et pas de la poitrine ? Est-ce que faire des abdominaux tous les jours fait maigrir ? Voilà les questions que l'on me pose souvent.

De nombreuses questions auxquelles j'ai voulu répondre au travers de ce guide. Une façon de mettre les choses à plat.

De plus en plus on voit des méthodes farfelues qui sortent de la logique et du bon sens et qui promettent des résultats spectaculaires en très peu de temps.

Il faut rester réaliste. Pour que vos résultats soient réels et surtout durables, il faut une méthode efficace mais surtout une méthode qui tienne compte d'un paramètre essentiel : VOUS !!!

Vous n'allez pas vous nourrir de poudre, vous astreindre à un entraînement draconien ou vous priver de sortir avec vos amis. Non !!! Quelle horreur !!! En plus même si certaines méthodes peuvent avoir quelques résultats à court terme, qu'en est-il de l'impact sur le long terme ? Et l'impact sur votre santé ? Je vais vous révéler un scoop : « les baguettes magiques, ça n'existe pas ! » Et pourtant combien d'entre-nous croient encore à un remède miracle pour perdre son ventre ?

Ce que je vous promets par contre, si vous suivez les conseils de ce guide, c'est que vous allez acquérir de bonnes habitudes. Vous allez mettre en place des stratégies vraiment efficaces concernant votre alimentation et votre activité physique. Des méthodes de motivation et d'organisation pour pouvoir intégrer ce programme dans VOTRE vie.

Parce que c'est bien là l'essentiel. VOUS.

Si je vous dis que pour avoir un ventre plat il ne faut plus aller au restaurant et s'entraîner 2h par jour, vous allez tenir combien de temps ? Qui peut se priver de vie sociale ou consacrer 14h par semaine à son entraînement ?

Tous les conseils que je vous donne dans ce guide, il faut vraiment que vous puissiez les adapter à votre vie de tous les jours.

Fiez vous toujours à votre bon sens. Testez ce que je vous dis. Voyez ce qui marche le mieux pour vous.

Je vais vous donner des conseils au niveau de votre entraînement que ce soit d'un point de vue ciblé pour avoir un ventre plat et plus général pour perdre la masse grasseuse et avoir une meilleure posture. Des conseils au niveau de votre alimentation, de votre motivation.

Mais je vais également vous donner des outils pratiques pour pouvoir vous organiser facilement.

Vous trouverez à la fin de ce guide en bonus :

- ✓ Un plan de menu et sa liste de course à remplir pour planifier votre alimentation (à télécharger)
- ✓ Une séance spéciale ventre plat en vidéo

Qui suis-je ?



Je m'appelle Nathalie Pierrée, Lili pour les amis ;))

Je suis coach sportif diplômée d'état et j'exerce mon activité de coach à Lyon depuis plus de 25 ans

J'ai aidé des centaines de personnes à perdre du poids, à améliorer leur santé, à retrouver forme et vitalité, une silhouette harmonieuse et un équilibre physique et mental.

Spécialisée dans le fitness et la remise en forme, je suis aussi passionnée par les techniques visant à harmoniser le corps et l'esprit comme les arts martiaux, la sophrologie, le qi gong ou le yoga que je pratique depuis plus de 10 ans.

Je suis maman de 4 enfants et j'enseigne actuellement dans un des centres les plus hauts gamme de l'ouest lyonnais. Je propose aussi des programmes de coaching personnalisés à domicile.

Depuis ma plus tendre enfance, je suis passionnée de cuisine Il faut dire que je suis une gourmande inconditionnelle ☺ et que mes parents sont d'excellents cuisiniers.

Mais je vais faire tomber un mythe tout de suite, ce n'est pas parce qu'on est coach sportif qu'on n'a pas tendance à prendre du poids, surtout après 4 grossesses. J'avoue qu'à cette période, je me suis lâchée côté nourriture. J'étais tellement heureuse d'être enceinte à chaque fois !!!! J'ai fait exactement ce qu'il ne faut pas faire : j'ai mangé pour deux donc j'ai pris deux fois plus de poids que ce qui est préconisé : entre 18 et 24 kilos à chaque fois.

En plus la génétique n'est pas trop de mon côté. Dans ma famille on a tendance à être, comment dire.... (je choisis mes mots, ils vont sûrement lire ce guide ;)) Donc une tendance

à être enrobé avec surpoids, voir plus selon les périodes (ça y est, je suis fâchée avec toute ma famille !) Et je ne parle pas des maladies qui vont avec : diabète, cholestérol...

Alors, pour concilier mon goût immodéré pour la bonne chair et le désir d'une silhouette harmonieuse, tout en gérant une vie de maman et un travail prenant, j'ai du développer des stratégies redoutables.

C'est mon expérience professionnelle et toutes ces années de recherches et d'expérimentations qui me permettent de vous offrir ce guide aujourd'hui.

« Je mets toute mon expérience à votre service.

Ma mission est de vous motiver et vous accompagner vers la réussite de vos objectifs en alliant sport, bien-être et plaisir.»

Alors prêtes pour avoir un ventre plat avec mon aide ? C'est parti !!!

Les 3 causes de notre petit bedon

1. La fermentation

Une mauvaise digestion des aliments crus ou pas assez cuits comme les légumes secs (pois cassés, lentilles, haricots secs...) peut entraîner une fermentation exagérée au niveau des intestins.

En plus, notre alimentation est souvent trop riche et bourrée d'additifs chimiques qui irritent la paroi intestinale et fait gonfler le ventre.

2. Une alimentation trop riche

Trop sucrée, trop salée et trop grasse, notre alimentation souvent trop riche et trop copieuse entraîne une accumulation de graisse autour de la taille et sur le ventre. C'est là la cause de nos bourrelets.

3. Une posture relâchée

Par manque de tonicité de tous les muscles qui gainent la colonne vertébrale et des abdominaux profonds, entraîne une posture avachie. La colonne se tasse, le bassin se place mal et le ventre part en avant.

1- Quel est votre objectif ?



• Définissez votre objectif

Oui, je sais, c'est avoir un ventre plat ! C'est le but de ce guide, me direz-vous !

Oui mais encore !

- ✓ Notez de façon très précise quel est votre objectif. Votre but doit être clair. Plus vous êtes spécifiques dans votre objectif, plus votre subconscient se programme pour le réaliser. Formulez le avec « je » et de façon positive.
- ✓ Votre objectif doit être mesurable : que ce soit en centimètres de tour de taille ou en kilos. Cela vous permettra de voir vos progrès de façon objective.
- ✓ Votre objectif doit être réaliste et adapté à vos possibilités. Par exemple : Si vous avez 100 kg à perdre et que vous voulez un ventre plat d'ici 1 mois, ce n'est pas cohérent.
- ✓ Et enfin, votre objectif doit être défini dans le temps sinon votre cerveau risque de remettre cet objectif à plus tard.

• Définissez votre point de départ

Maigrir, c'est comme un voyage. Il faut tout d'abord savoir d'où vous partez.

Pour cela, vous pouvez commencer votre carnet forme-minceur.

Notez sur la 1ère feuille de votre carnet

- ✓ Votre objectif
- ✓ Vous pouvez également prendre une photo

Demain, vous notez sur la 2^{ème} feuille de votre carnet

- ✓ votre poids (pris le matin à jeun)
- ✓ Votre tour de taille
- ✓ Votre tour de ventre
- ✓ Votre tour de hanche (toujours à l'endroit le plus large).

Notez sur la 3^{ème} feuille:

- ✓ votre motivation (de 1 à 10)
- ✓ pourquoi vous avez décidé de maigrir
- ✓ quelles seront les conséquences dans 1 an si vous ne le faites pas.

• Évaluez vos progrès : Carnet forme-minceur

C'est votre journal de bord pour noter chaque jour :

- ✓ Ce que vous mangez
- ✓ Votre entraînement
- ✓ Vos moments de fatigue ou de faiblesse, vos émotions...

Votre carnet forme-minceur va devenir votre précieux allié tout au long de ce fabuleux voyage, il sera le témoin de vos progrès et de vos succès. Vous pourrez y consigner de précieux renseignements sur votre comportement alimentaire que vous pourrez ainsi observer et remplacer le cas échéant par des habitudes plus positives.

Le simple fait d'écrire permet d'être plus conscient de ce que l'on fait

Il sera aussi votre allié pour garder le moral si vous flanchez. N'hésitez jamais à le consulter pour voir le chemin parcouru. Vous pourrez ainsi être fière de ce que vous avez réalisé.

Vous savez d'où vous partez, à moi de vous montrer la route à suivre vers l'objectif que vous vous êtes fixé.



Commencez dès maintenant ***votre carnet forme-minceur.***

C'est la première étape vers votre réussite

2 – Muscler votre motivation



- **Affichez votre objectif**

Une fois que votre objectif est déterminé, trouvez un symbole qui le représente.

Par exemple: une photo que vous affichez sur votre frigo ou que vous glissez dans votre livre de chevet comme marque-page ou bien un post-it avec une phrase inspirante sur votre ordinateur.

Ces petits rappels vont vous aider à garder votre motivation.

- **Gardez le focus**

Pour garder votre motivation intacte, gardez le focus sur ce que vous voulez.

Par exemple : parlez de votre objectif à votre entourage, regardez des émissions inspirantes, intéressez vous à la nutrition....

- **Engagez vous**

Pour réussir, vous devez vous engager à 100% à tout faire pour atteindre votre objectif. C'est un engagement avec vous-même.

Pour l'ancrer dans votre subconscient, répétez tous les matins à haute voix : « Je m'engage à 100% à tout faire pour »

3 – Une alimentation au top



Votre programme d'entraînement ciblé sur les abdominaux va vous permettre de tonifier votre ventre et remodeler votre taille. Et la pratique régulière d'activités d'endurance va accroître vos dépenses énergétiques.

Mais si vous voulez vraiment des résultats rapides et surtout durables, nous devons nous attaquer à l'alimentation.

Voici 12 stratégies efficaces pour perdre vos kilos superflus.

1. Mangez léger

Diminuez votre consommation de sucre, de gras, de sel et bien sûr d'alcool ;) Evitez les fritures, les charcuteries, les confiseries, les plats préparés ou pâtisseries industriels

2. Diversifiez votre alimentation

Le secret d'une alimentation saine et équilibrée est de manger le plus varié possible. Chaque aliment apporte des nutriments, des vitamines et des minéraux différents. Variez donc au maximum les aliments dans une même famille*

3. Mangez plus de légumes et de fruits

Ils vont vous remplir l'estomac et vous apporter peu de calories. A consommer plutôt cuits que crus en cas de ventre ballonné pour faciliter la digestion.

4. Faites une vraie pause

Le repas doit être un moment agréable, dans le calme que vous savourez avec plaisir. Evitez de manger sur le pouce. Prenez donc une vraie pause détente de 30 minutes minimum.

5. Boire au minimum 1,5 à 2 litres d'eau par jour

Vous pouvez boire aussi du thé vert (excellent avec ses antioxydants), de la tisane, des eaux pétillantes, un jus de citron dans un grand verre d'eau....

6. Ne jeunez pas et ne sautez pas de repas

Là votre cerveau risque de se dire : « Que se passe-t-il ? Plus de nourriture ? Dès que ça revient, je stocke au cas où. »

7. Oui au goûter, non au grignotage !

Vous pouvez manger une pomme par exemple (riche en pectine, c'est un excellent coupe-faim) ou un autre fruit, quelques amandes, un yaourt ...

8. Rusez avec votre cerveau

Les études prouvent que l'on peut réduire la taille de ses portions de 15% sans que le cerveau ne s'en rende compte. Ce sera encore plus vrai si vous utilisez une assiette plus petite.

9. Ne mangez pas trop le soir et privilégiez le petit déjeuner

Un petit déjeuner bien équilibré recharge vos batteries en énergie utilisable toute la journée. Alors que les calories ingurgitées le soir on tendance à se stocker directement dans nos petits capitons.

10. Anticipez les sorties au restaurant

Faites des choix avant d'arriver au restaurant. Par exemple : « Je prends un seul verre de vin » ou « je me fais plaisir sur le plat mais je choisis un dessert plus léger (salade de fruits ou sorbet) »

11. Mangez lentement

Et mastiquez bien pour faciliter la digestion et éviter les ballonnements
La sensation de satiété, c'est-à-dire le signal que votre cerveau envoie pour dire : « Stop ! Je n'ai plus faim », met minimum 20 minutes pour arriver. Et en 20 minutes, on peut en engloutir des calories si on mange comme un vorace !!!

12. Une entrée à base de légumes systématiquement au repas de midi et du soir

En plus de votre légume qui accompagne la viande ou le poisson, ajoutez une entrée sympa à base de fruits ou de légumes pour vous caler : soupe chaude ou froide, salade composée, carottes râpées, radis, asperges, ratatouille froide, pamplemousse, melon, pastèque, salade de tomates au basilic.....



* LES PRINCIPALES FAMILLES D'ALIMENTS

- ✓ *Les sucres rapides : sucre, bonbons, confiseries....*
- ✓ *Les sucres lents ou féculents : pain, pâtes, riz, pomme de terre, farine.....*
- ✓ *Légumineuses : lentilles, pois cassés, haricots secs...*
- ✓ *Les fruits et légumes*
- ✓ *Les protéines : viandes, poissons, crustacés, œufs, produits laitiers*
- ✓ *Les matières grasses : huile, beurre, crème....*

Exemple d'une journée équilibrée

MATIN	<ul style="list-style-type: none">• 1 thé vert• Pain complet et 5 gr de beurre ou céréales (spécial K, muesli...)• 1 yaourt ou fromage blanc ou 1 œuf dur ou 2 tranches de blanc de dinde ou lait végétal• 1 fruit (kiwi, framboises, myrtilles, pamplemousse...)
10H30	<ul style="list-style-type: none">• 1 poignée d'amandes ou noisettes
MIDI	<ul style="list-style-type: none">• Crudité ou soupe• Viande ou poisson ou 2 œufs (pas + de 6 œufs/semaine)• Légumes à volonté• Féculent ou pain• 1 CS huile olive ou noix ou colza• 1 yaourt ou au soja • Café et un carré de chocolat noir (facultatif)
GOUTER	<ul style="list-style-type: none">• 1 yaourt• 1 fruit ou 3 pruneaux ou 3 abricots secs ou une poignée d'amandes ou noisettes• 2 tranches de pain (facultatif)•
SOIR	<ul style="list-style-type: none">• Crudité ou soupe• viande blanche ou poisson (si viande à midi : poisson le soir)• Légumes à volonté• 1 CS huile olive ou noix ou colza• 1 yaourt ou 30g de fromage• 1 tranche de pain• 1 fruit ou 100g de compote ou salade de fruits

Boire au moins 1,5L d'eau

4 – Programme d'entraînement 100% ventre plat

- **Programme ciblé : Spécial abdominaux**

Ces exercices sont à réaliser tous les jours en circuit.


Chaque circuit comporte 2 tours de 5 exercices enchainés sans temps de repos.

Par contre, prenez 30 secondes de repos entre les 2 tours.


Vous pourrez ajouter un 3^{ème} tour les jours où vous vous sentez plus en forme.

Choisissez votre niveau en fonction des tableaux ci-dessous


CIRCUIT DEBUTANTE

	<u>1^{er} tour</u>	<u>2^{ème} tour</u>
	<ul style="list-style-type: none">- 10 répétitions Ex. 1- 20 secondes Ex. 2- 7 répétitions Ex. 3- 10 sec Ex. 4- 10 sec Ex. 5- Repos : 30 sec	<ul style="list-style-type: none">- 10 répétitions Ex. 1- 20 secondes Ex. 2- 7 répétitions Ex. 3- 10 sec Ex. 4- 10 sec Ex. 5- Etirement Ex 6

CIRCUIT INTERMEDIAIRE

	<u>1^{er} tour</u>	<u>2^{ème} tour</u>
	<ul style="list-style-type: none">- 15 répétitions Ex. 1- 30 secondes Ex. 2- 10 répétitions Ex. 3- 15 sec Ex. 4- 15 sec Ex. 5- Repos : 30 sec	<ul style="list-style-type: none">- 15 répétitions Ex. 1- 30 secondes Ex. 2- 10 répétitions Ex. 3- 15 sec Ex. 4- 15 sec Ex. 5- Etirement Ex 6

CIRCUIT CONFIRMEE

	<u>1^{er} tour</u>	<u>2^{ème} tour</u>
	<ul style="list-style-type: none">- 20 répétitions Ex. 1- 45 secondes Ex. 2- 15 répétitions Ex. 3- 20 sec Ex. 4- 20 sec Ex. 5- Repos : 30 sec	<ul style="list-style-type: none">- 20 répétitions Ex. 1- 45 secondes Ex. 2- 15 répétitions Ex. 3- 20 sec Ex. 4- 20 sec Ex. 5- Etirement Ex 6

EXERCICE 1 : SOULEVES D'ÉPAULES



Position 1:

Allongée sur le dos, jambes pliées, pieds au sol. Une main soutien la tête, l'autre posée sur le ventre.

Si vous essayez de monter dans cette position, vous constaterez que vos abdominaux poussent sur votre main. Ce n'est pas du tout le résultat que l'on veut obtenir.

Vous allez creuser le ventre et soulever vos côtes comme si vous vouliez amener votre nombril en direction de la colonne vertébrale et vers le haut. Si tout cela vous paraît confus, pas de panique!!! Je vous montre tout dans la vidéo qui suit :)



Position 2 :

Décollez vos épaules du sol en soufflant et en rentrant le ventre. Restez 2 secondes en haut et revenez en position initiale. Pensez à serrer votre périnée pendant toute la durée du mouvement.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- ✓ Ne pas tirer sur la nuque
- ✓ Ne pas rentrer le menton
- ✓ Ne pas relâcher le périnée

EXERCICE 2 : GAINAGE / PLANCHE



Position :

En planche, le dos bien plat, les coudes au sol juste sous les épaules, mains à plat au sol. Jambes tendues, en appui sur les pieds. La nuque dans le prolongement du dos.

Les abdominaux serrés pour protéger votre dos.

Restez au minimum 20 secondes. Respirez régulièrement.

ATTENTION

- ✓ *La tête, le dos, les hanches et les chevilles doivent former une ligne droite*
- ✓ *Ne levez pas les fesses et ne creusez pas le dos*
- ✓ *Si vous sentez une douleur dans le bas du dos, arrêtez le mouvement*

EXERCICE 3 : RELEVÉS DE BASSIN



Position 1:

Allongée sur le dos, jambes tendues vers le haut.

Mains derrière la tête ou le long du corps au sol



Position 2 :

Décollez votre bassin du sol en poussant les jambes vers le haut. Soufflez et rentrez le ventre. Restez 2 secondes en haut et revenez en position initiale. Pensez à serrer votre périnée pendant toute la durée du mouvement.

PLUS FACILE

Si vous avez des difficultés à réaliser l'exercice, pliez légèrement les deux jambes

EXERCICE 4 : GAINAGE /PLANCHE LATÉRALE



Position :

En appui sur le coude situé juste en dessous de l'épaule, jambes tendues, un pied devant l'autre de façon à garder l'équilibre. Montez la hanche de façon à ce que le corps forme une ligne droite. Les abdominaux serrés.

Et restez ainsi au minimum 7 secondes de chaque côté. Respirez régulièrement.

PLUS FACILE

Si vous avez des difficultés à réaliser l'exercice ou si vous avez un problème d'épaule, allongez-vous sur le côté au sol. La tête posée sur le bras du dessous, les deux jambes tendues.

Décollez vos jambes en même temps et restez en haut au minimum 7 secondes (comme sur la vidéo).

Votre colonne doit être bien alignée. Ne basculez ni à l'avant, ni à l'arrière. Gardez vos abdominaux serrés pendant toute la durée de l'exercice.

EXERCICE 5 : LOMBAIRES/EXTENSIONS



Position :

A plat ventre, mains derrière les oreilles, la nuque dans le prolongement du dos. Serrez les fessiers pour protéger votre dos. Décollez le buste du sol.

Restez au minimum 10 secondes. Respirez régulièrement.

EXERCICE 6 : ETIREMENT/POSTURE DE L'ENFANT



Position :

Étirez les bras devant vous, ramenez les fesses sur les talons en poussant le coccyx vers le bas pour bien étirer toute la colonne vertébrale.

Restez au minimum 30 secondes. Respirez régulièrement.

• Pensez à votre posture

Pour avoir un ventre plat, la posture est essentielle. Quand vous êtes avachie, non seulement c'est mauvais pour votre dos mais en plus ça fait ressortir votre ventre.

Pensez toujours à vous tenir droite. Poussez le sommet du crâne vers le ciel, le ventre serré et tonique. Imaginez, que vous êtes tenue par un fil, un peu comme une marionnette.



PASSEZ A L'ACTION

Allez, pendant que vous lisez ce guide, redressez-vous ! Oui, oui, tout de suite, je vous regarde 😊. Serrez vos abdominaux.

Ah, ben voilà !!! Je suis sûre que vous vous sentez déjà plus élégante.

• Votre alliée : la respiration

La plupart des gens respire uniquement avec la poitrine. Pourtant, la respiration ventrale permet de tonifier ses abdominaux, ça crée un auto-massage des viscères et facilite la digestion. En plus cette respiration est un excellent moyen de chasser le stress responsable des ballonnements.

• Brulez les graisses

Choisissez un sport d'endurance tel que la natation, le vélo, la marche rapide, l'elliptique, le rameur...

Ce qui est important c'est de choisir des activités que vous faites avec plaisir.

Si vous n'êtes pas adepte de l'entraînement physique, commencez par quelques minutes seulement et petit à petit, augmentez la durée.

L'idéal est de pratiquer ces activités **3 fois 45 minutes par semaine à un rythme pas trop intense**. Vous ne devez pas être essoufflée pendant l'effort.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

*Au début de l'effort notre organisme consomme en priorité les réserves de sucre. Quand l'exercice se poursuit, il puise dans les réserves graisseuses : nos capitons 😊. Donc pour perdre de la graisse, il est préférable de faire **3 séances de 45 minutes** qu'une séance de 20 minutes chaque jour.*



ATTENTION:

- N'oubliez jamais de commencer doucement pour vous échauffer
- Pensez à boire pendant et après l'effort.
- Etirez-vous après votre entraînement pour permettre à votre corps de bien récupérer

5 – Les clefs de la réussite



Quelle est la différence entre une personne qui réussit à atteindre son objectif et celle qui abandonne ?

Pourquoi certaines personnes semblent arriver à gérer leur poids facilement ?

Comment font les personnes qui arrivent à s'entraîner régulièrement et avec plaisir ?

Comment font les personnes qui semblent avoir plus de volonté ou plus d'auto-discipline que nous ?

Voici les questions que nous allons aborder dans ce chapitre.

• Les attitudes gagnantes

Dans ce guide, je vous donne les clefs pour obtenir ce que vous désirez : un ventre plat et tonique, une meilleure posture, plus de bien-être dans votre corps et les clefs pour gérer votre poids en vous faisant plaisir. Pas question de renoncer au fait d'être bonne vivante et d'aimer la vie !!!

La question essentielle est donc :

Êtes-vous prête à changer vos habitudes ? Si ce n'est pas le cas, ce guide n'est pas pour vous, vous n'êtes pas encore prête.

Pour obtenir des résultats durables, vous devez devenir une nouvelle personne. Vous devez devenir « vous, en mieux ».

Ce qui fait la différence entre une personne qui réussit à atteindre son objectif et à conserver ses résultats à long terme et celle qui abandonne, ce n'est pas que la motivation ou le travail.

C'est surtout le fait de développer des habitudes, des réflexes concernant son alimentation, son corps et sa santé.

De façon à ce que certaines choses deviennent complètement naturelles, automatiques.

La bonne nouvelle, c'est que tout le monde peut le faire. On n'a pas besoin d'une dose de courage ou de volonté énorme.

- **Identifiez vos habitudes négatives et remplacez par des habitudes positives**

Ce que je vous propose dans ce guide, ce n'est vous restreindre à vie ou de passer des heures à vous entraîner.

Je vous propose d'acquérir de nouveaux réflexes face à la nourriture, face à vos émotions, face à votre santé.

Je vous montre comment faire de meilleurs choix.

Etape par étape, je vous enseigne à développer de nouvelles stratégies pour que vos résultats soient durables.

Je ne dis pas que ce sera facile au début car il vous faudra acquérir puis ancrer de nouvelles habitudes.

Mais pour que ce soit tout à fait réalisable, nous allons progresser ensemble, petit pas par petit pas.

La bonne nouvelle, c'est que plus vous avancerez, plus les habitudes vont s'ancrer et plus ce sera facile. Ensuite certaines choses deviennent automatiques et on ne fait plus d'effort conscient pour les faire.

Souvenez-vous quand vous appreniez à conduire. Le pied sur l'embrayage, le levier de vitesse, surveiller le rétro tout ça en anticipant les éventuels obstacles..... C'était difficile, n'est ce pas ? Et maintenant ? Vous n'y pensez même plus. Pourquoi ? Parce que vous avez développé des automatismes.

Quel rapport avec le ventre plat me direz-vous ? C'est que je vais vous montrer comment acquérir de bons automatismes.

Par exemple :

- Après la douche je masse mon ventre.
- En faisant les courses je vais directement au rayon fruits et légumes .
- Je planifie mes menus pour ne pas manger n'importe quoi.
- Je prends l'habitude d'emmener ma bouteille d'eau partout
- Je marche un peu plus chaque jour

Il faut au moins 21 jours pour changer une habitude alors gardez patience. Et dites vous que plus vous avancez, plus ça devient facile. C'est ça la grande force des habitudes.

• **Célébrez vos victoires**

C'est très important de célébrer ses réussites pour garder la motivation et atteindre son objectif final.

Par exemple : vous pouvez vous offrir une nouvelle tenue de gym pour célébrer votre première semaine d'entraînement assidu, un bon bain après une journée sans « craquage », un massage pour avoir perdu 3 kilos, un bijou fantaisie pour avoir planifié et respecté votre plan menu de la semaine....

A vous de faire travailler votre imagination.

6 – Soins beauté pour une minceur express

Afin de raffermir son ventre il est possible de s'auto administrer quotidiennement un massage palpé roulé du ventre.

Il s'agit d'exploser les cellules adipeuses, de décoller les toxines, et de procéder à un drainage naturel par auto-massage On va retrouver une peau tonique et raffermie puisque les échanges cellulaires et la régénération cellulaire se trouvent optimisés.

Bien sûr c'est la régularité qui compte : je mesure ma taille, je fixe mon objectif et je planifie à quelle fréquence je m'engage avec moi-même à pratiquer cette technique.

J'applique sur mon ventre au préalable un gel, une crème ou une huile spécifique afin de faciliter les manœuvres.

Ces manœuvres sont à réaliser de préférence lorsque je suis couchée.

Manœuvre n°1 massage circulaire

Le massage circulaire se prodigue dans le sens des aiguilles d'une montre pour aller dans le sens naturel de l'action du transit intestinal.



Avec mon bras droit je viens envelopper le bas de mon ventre.

La main droite est en bas à gauche de mon ventre et le coude se trouve à droite.



Je tire ma main vers la droite et ma main gauche vient terminer le cercle en haut de droite à gauche ;

Le cercle ainsi formé vient stimuler le transit et prépare le ventre à recevoir le palpé roulé

Faire ce mouvement 20 fois

Manœuvre n°2 palpé roulé



Avec mes deux mains je viens pincer le bourrelet à éradiquer.

Mes deux mains se regardent, pouces en haut et mains en dessous du bourrelet.



Ce sont les pouces qui travaillent uniquement, les mains sont le support du bourrelet.

Les pouces viennent faire rouler le bourrelet de haut en bas.



Faire cette manœuvre 20 fois

Manœuvre n°3 le bec de canard



Mes deux mains sont en forme de bec de canard.

Je prends soin de contracter mon ventre au préalable et je procède à des petits pincements piqués de façon tonique et rapide.



J'alterne une main en bec de canard, puis l'autre au départ lentement pour maîtriser la manœuvre puis en accélérant.

C'est la pulpe des doigts qui travaille et non les ongles qui seraient trop traumatisants pour l'épiderme.

Faire cette manœuvre une minute

Je termine par un retour à la *manœuvre* n°1 du massage circulaire pour finir en cajolant ce petit ventre qui a compris qu'il se passait quelque chose d'intéressant pour lui en terme de détoxination.

La perte de centimètres est visible dès la fin de la première semaine à raison d'un auto-massage quotidien.

Bon massage 😊

Article écrit par Karine Dussous, Esthéticienne Conseillère relooking et amincissement

7- Un peu d'organisation pour passer à l'action

- **Planifiez votre semaine (menus, courses)**



Pour réussir à gérer son alimentation, il faut mettre toutes les chances de son côté.

Si vous anticipez vos menus, si vous avez tout sous la main pour les réaliser alors c'est beaucoup plus facile de manger des produits sains, savoureux et légers

Pas facile au dernier moment de trouver une idée pour le repas. Sinon, on tourne vite autour de la sempiternelle salade de tomate, poisson, haricots verts.

Alors qu'il suffit de se poser cette question une fois pour toute la semaine. Etablissez vos menus en fonction du nombre de personne qui déjeune ou dine, de vos invitations, du temps que vous avez à consacrer à la préparation du repas.... Choisissez des recettes lights et gourmandes pour toujours garder le plaisir de manger tout en gérant votre poids.

Vous trouverez quelques exemples sur mon blog Lili Coaching

[Recettes light pour l'apéro](#) en vidéo

[Soupe glacée au concombre et à la menthe](#)

[Pavé de saumon et légumes confits](#)



[Lasagnes minceur](#)



[Crèmes de cacao](#)

Ensuite, établissez votre liste de course. Et voilà, le tour est joué!



Gardez précieusement vos plans menus car vous pourrez les réutiliser au bout de quelques semaines.

Testez quelques nouvelles recettes light pour varier vos menus

- **Inscrivez votre entraînement dans votre agenda**

Vous voulez des résultats? Alors, vous devez faire de votre entraînement une priorité.

Ceux qui réussissent, intègrent leurs séances d'entraînement à leur planning.

Notez ces rendez-vous quotidiens ou hebdomadaires sur votre agenda et traitez-les comme un rendez-vous chez le médecin ou une réunion de travail.

Vous êtes présent, un point c'est tout !

Conclusion

Mais il y a une chose que vous devez comprendre. Quand vous aurez atteint votre objectif, et vous l'atteindrez avec ma méthode, si vous revenez à vos anciennes habitudes, vous reprendrez du ventre.

Les mêmes habitudes produisent les mêmes résultats.

Si vous avez apprécié ce guide, vous pouvez le partager très largement avec votre entourage.

Chacun peut s'inscrire gratuitement sur mon blog www.lili-coaching.com pour pouvoir le télécharger gratuitement.

Ce qui me ferait vraiment plaisir, c'est que vous partagiez avec moi vos résultats, vos succès mais aussi vos galères, ce qui vous a aidé le plus dans ce guide.

C'est important pour moi d'avoir un retour sur votre expérience.

Ça me permettra de vous aider encore plus, de créer plus d'articles, de vidéos pour vous motiver.

Alors s'il vous plaît, pensez à m'envoyer un mail à lilicoaching@yahoo.fr

Je tiens à remercier

- *Karine Dussous qui a gentiment écrit le chapitre sur les soins minceurs*
- *Laure pour sa participation photos et vidéo*
- *Jean-Paul Lareng, Benjamin et Nicolas pour le soutien technique*
- *Olivier Roland pour ses conseils éclairés*
- *Et Chantal, ma maman pour avoir corrigé toutes les fautes d'orthographe ;)*

Vos bonus



- **Bonus : [tableau de planification de vos menus](#)**



Cliquez sur la photo pour télécharger votre tableau de planification

- **Bonus : [Votre programme 100% ventre plat en vidéo](#)**