



PLAN
4
SEMAINES



Recettes



Séances



Se comprendre

Reprends le **CONTRÔLE**

Un programme clé en main en 4 semaines



5 RECETTES
ILLUSTRÉES

@Lyaa_food



À PROPOS QUI SUIS-JE

LYAA = YZA



Prête à commencer ?



Hello, moi c'est Yza !

Passionnée de sport, de nutrition et de bien-être, j'ai créé cet ebook pour t'aider à atteindre un objectif que beaucoup de femmes partagent : avoir un ventre plat, tonique et en meilleure santé.

Je sais à quel point il peut être difficile de trouver un équilibre entre alimentation, sport et motivation...

J'ai moi-même traversé des périodes de doute, testé des dizaines de méthodes, et appris que les résultats durables viennent d'une combinaison simple : manger mieux, bouger plus intelligemment et rester régulière.



Sommaire

- La problématique du ventre
- Les différentes causes
- Les solutions
- L'index glycémique
- Le jeûne intermittent
- Mon programme alimentaire
- 4 semaines clé en main
- 5 recettes
- Programme sportif
- Mot de fin



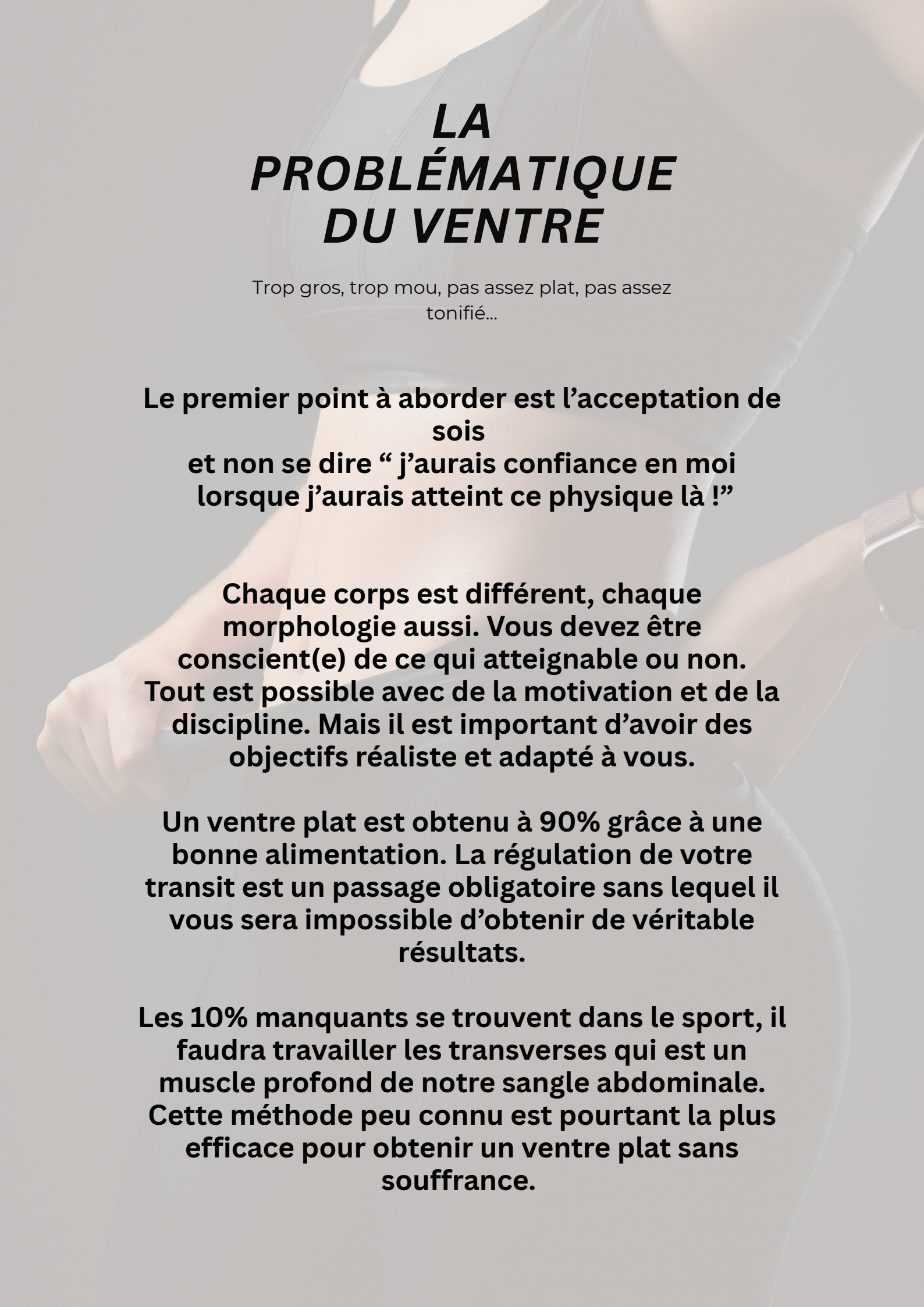
EN QUOI CONSISTE LE PROGRAMME ?

Le but de celui-ci est de vous faciliter le plus possible dans cette démarche de changement et d'amélioration de vos habitudes.

Il est important de savoir qu'il n'est pas obligatoire de suivre les menus et les séances de sport à la lettre, ils vous sont mis à disposition pour vous donner des idées. N'hésitez pas à l'adapter à vos goûts si besoin.
Exemple : remplacer une protéine par une autre, un légume par un autre et idem pour les féculents...

Ce programme a pour but de vous faire obtenir le ventre plat dont vous rêvez. Mais prenez conscience qu'il s'agit d'un travail sur le long terme, ne vous pesez pas chaque jour dans le but de voir un changement immédiat suite à une séance de sport et un petit déjeuner équilibré.

Conseil précieux : prenez vos mensurations une fois tout les trois semaines et pesez vous une fois par semaine maximum (si besoin). La balance n'est pas un indicateur fiable surtout lorsqu'on commence le sport car le muscle pèse plus lourd que le gras, ce qui peut fossé vos attentes.



LA PROBLÉMATIQUE DU VENTRE

Trop gros, trop mou, pas assez plat, pas assez tonifié...

**Le premier point à aborder est l'acceptation de sois
et non se dire “ j’aurais confiance en moi
lorsque j’aurais atteint ce physique là !”**

Chaque corps est différent, chaque morphologie aussi. Vous devez être conscient(e) de ce qui atteignable ou non. Tout est possible avec de la motivation et de la discipline. Mais il est important d’avoir des objectifs réaliste et adapté à vous.

Un ventre plat est obtenu à 90% grâce à une bonne alimentation. La régulation de votre transit est un passage obligatoire sans lequel il vous sera impossible d’obtenir de véritable résultats.

Les 10% manquants se trouvent dans le sport, il faudra travailler les transverses qui est un muscle profond de notre sangle abdominale. Cette méthode peu connu est pourtant la plus efficace pour obtenir un ventre plat sans souffrance.

LES DIFFÉRENTES CAUSES

LA SURCHARGE PONDÉRALE

Il s'agit tout simplement de surpoids dû au fait qu'il y a eu trop de calories ingérées par rapport à celles dépensées.

Il existe 4 states de surcharge pondérale. : le surpoids, l'obésité modérée, sévère et très sévère. Actuellement ces 4 states sont calculés à partir d'un indice : l'IMC. C'est le rapport du poids sur la taille, au carré.

Exemple pour une personne d'1m62 qui pèse 65kg :

$$65 / (1.62 \times 1.62) = 23,62$$

Ces données restent utiles à titre indicatif être en surpoids léger ne vous expose pas à des risques de maladie. Mais la surcharge pondérale est bien entendu la cause numéro 1 qui vous empêche d'obtenir le ventre plat dont vous avez tant envie.

Pour y remédier : une seule solution, rétablir l'équilibre entre les entrées et sorties de calories. Cela ne rime pas avec manger moins mais manger mieux.



TABLEAU IMC

Entre 16,5 et 18,5 = MAIGREUR

Entre 18,5 et 25 = NORMAL

Entre 25 et 30 = SURPOIDS

Entre 30 et 35 = OBÉSITÉ MODÉRÉE

Entre 35 et 40 = OBÉSITÉ ÉLEVÉE

+40 = OBÉSITÉ MORBIDE-PASSIVE



LE VENTRE GONFLÉ

Ceci est un problème très courant et pouvant toucher tout le monde, même les personnes minces. Souffrir de ballonnement ou autre est très désagréable mais aussi inesthétique. Et bien qu'il soit normal d'en avoir après un repas copieux, ce n'est pas normal d'avoir le ventre d'une femme enceinte de 4 mois du matin au soir. Dans ce cas il s'agit de mauvais choix d'aliments, d'un mauvais fonctionnement du transit.

COMMENT SAVOIR SI VOUS AVEZ UNE MAUVAISE DIGESTION ?

Les symptômes sont courants : acidités, ballonnements, flatulences, constipation, fatigue
Vous trouverez dans ce programme les aliments à favoriser pour relancer la machine et retrouvez le ventre plat.

L'alimentation joue un rôle essentiel sur l'état et l'aspect de votre ventre à 90%. Voici une liste des aliments à favoriser et ceux à bannir de votre alimentation quotidienne pour avoir des résultats visibles rapidement.





La liste



Fruits

- Abricot : faible en calories, riche en fibre, bon brûle graisse.
- Ananas : riche en fibres, favorise la digestion
- Citron : augmente le métabolisme, diurétique

Légumes

- Artichaut : diurétique, bon pour la retention d'eau
- Avocat : apporte le bon gras essentiel au fonctionnement du corps
- Céleri : hydrate et détoxifie
- Épinard : riche en fibres, vitamines

Fruits

- Pruneau : laxatif et pleins de vitamines
- Pomme : brûle graisse, rassasiant
- Poire : pleins d'eau et fibres

Produits Céréaliers

- Riz complet : féculent de choix car il produit pas de gaz contrairement au riz blanc
- Quinoa : céréale sans gluten, facilite la digestion, rassasiant
- Flocon d'avoine : rassasiant, riche en fibre, favorise la digestion

Conserve

- Haricots verts : rassasiant, lutte contre le diabète type II
- Lentille : Protéines végétales, indice glycémique très faible

Autres

- Cannelle : brûle graisse
- Ail : nettoie l'estomac, idéal en cas de detox
- Gingembre : lutte contre la mauvaise digestion et ballonnement

Les aliments

À BANNIR

les produits laitiers



Et oui, ce ne sont pas vos amis pour la vie !

Le lait animal est un aliment à bannir de notre alimentation pour notre santé. Il contient une protéine destinée à faire grossir le veau. La faute entre autres au lactose. Il est aussi cause de ballonnements, cellulite, douleur d'estomac. Passez au lait végétal vous ne vous en porterez que mieux.

L'alcool

Très mauvais pour votre corps !

Outre les dégâts qu'il peut causer sur votre santé mentale et physique, il provoque des brûlures d'estomac, crampes, reflux...

Il peut aussi entraîner une inflammation de la paroi de l'estomac et empêcher l'assimilation des nutriments.



Le mauvais gras

Digestion complétement ralentie !

Les plats en sauce, la friture, les chips, les biscuits sont à éviter le plus possible car en plus de leur charge calorique conséquente l'organisme met trop longtemps à les assimiler.



Les boissons gazeuses

Constituées de gaz...

Ce dernier va donc se traduire en ballonnements
Ne parlons même pas des sodas beaucoup trop riches en sucre et très acide !





LA FARINE BLANCHE

Nous en consomons chaque jour dans notre baguette, les pâtes, le riz...

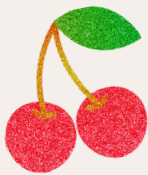
Mais il existe les mêmes aliments avec de la farine complète et donc non traitée et de ce fait avec beaucoup plus de nutriments utiles à notre organisme.

La farine complète se trouve quasiment dans tout les supermarchés.

POURQUOI CHOISIR DES CÉRÉALES COMPLÈTES ?

Actuellement, la plupart des céréales et des produits céréaliers sont consommés après un “raffinage”. Après l’élimination de l’enveloppe et du germe des grains. Ces parties contiennent de nombreux minéraux, vitamines et bien sur une grande quantités de fibres.





ASTUCES DU QUOTIDIEN

2026 sera une année dédiée à ma croissance personnelle et professionnelle, guidée par mes aspirations et mon envie de relever de nouveaux défis.



ALIMENTATION

- Faire des smoothies, mon allié minceur
- Manger suffisamment
- Boire assez
- Faire des tisanes



HABITUDES

- Ne pas sauter de repas
- Bien mastiquer
- Ne pas grignoter



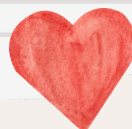
ROUTINE SPORT

- Faire mon sport
- Minimum 10k pas par jour
- Ne pas négliger la musculation
- Faire du stretching
- Séance abdominaux pour le transit



DAILY REMINDER

- Ne pas se mettre la pression pour poursuivre ses habitudes sur du long terme et faire de ça : un nouveau mode de vie !





L'INDEX GLYCÉMIQUE

Qu'est ce que l'index glycémique ?

L'index glycémique mesure la capacité d'un glucide à faire monter la glycémie après le repas par rapport à un standard de référence qui est le glucose pur (100)

Qu'est ce que la glycémie ?

La glycémie est la quantité de "sucre" contenue dans le sang. A jeun, la glycémie est environ de 1g de glucose par litre de sang. Quand on mange un glucide, il se transforme en glucose, ce qui se traduit par une augmentation de la glycémie.

Le niveau de la glycémie dans le sang joue un rôle primordial sur la prise ou la perte de poids. Car la glycémie qui apparaît après la digestion induit la sécrétion d'une hormone, l'insuline qui déclenche la prise de poids.

N'oubliez pas que l'IG n'est pas le seul facteur à prendre en compte dans votre objectif ventre plat, mais il reste un élément important pour gérer une bonne alimentation à vie.



Une solution :

LE JEÛNE INTERMITTENT

Le jeûne intermittent est un mode d'alimentation connu grâce à ses bienfaits sur le métabolisme et les résultats physiques

L'objectif est de mettre au repos son appareil digestif en alternant jeûne et alimentation saine.

Ainsi le ventre est plus plat très rapidement et l'on souffre beaucoup moins de ballonnements.

Pendant la période de jeûne vous n'ingérez aucune calorie, vous pouvez consommer de l'eau, du thé, des infusions, du café dans le but d'éliminer un maximum les toxines qui freinent le bon fonctionnement de votre corps et améliorer le métabolisme.

Attention :

Le jeûne intermittent n'est pas une "solution miracle" ce qui compte, c'est aussi la qualité des repas consommés pendant la fenêtre alimentaire (équilibrés, riches en protéines, fibres et bons lipides).

Il est déconseillé aux femmes enceintes, aux personnes souffrant de troubles alimentaires ou de certains problèmes de santé, sauf avis médical.

A close-up photograph of a woman smiling and holding a glass blender jar. The jar contains a thick pink smoothie, fresh green basil leaves, and a few red raspberries. The woman's hand is resting on the black lid of the blender. The background is softly blurred, showing more greenery. The text 'MON PROGRAMME ALIMENTAIRE' is overlaid in large, bold, white capital letters across the center of the image.

MON PROGRAMME ALIMENTAIRE

MENU

Une journée type



PETIT DÉJEUNER

*Un bol de fromage blanc 0% ou skyr +
Un fruit + Une boisson chaude*

DÉJEUNER

*Un portion de protéine + légume +
3CAS de féculents cuits*

COLLATION

*Un shaker de whey ou fromage blanc et
oléagineux ou cake maison sans sucre*

DINER

*Une portion de protéine + légumes à
volonté*



Le repas Joker

Une fois par semaine, il est important de vous faire plaisir avec un repas plaisir... Bien que vous pouvez le faire de façon quotidienne la semaine mais raisonnablement (ex : un petit gâteau, un petit morceau de pain, un morceau de chocolat...)

Pour le repas joker la règle à respecter c'est de se contenter à UN repas et pas une journée entière.

Il a pour but de ne pas vous lasser et de faire un "rebond glycémique"

Faire comprendre à votre corps que c'est OK et qu'il n'a pas besoin de stocker.

4 SEMAINES CLÉ EN MAINS

Vos menus



Retrouvez plus de recettes sur mes réseaux sociaux ;)

MENU

Semaine 1

Matin Flocons d'avoine avec lait végétal Fruit Boisson chaude	 Bowlcake chocolat Smoothie fruits rouges Boisson chaude	 Pancakes banane Jus d'orange pressé Boisson chaude	 Overnight oats choco framboise Fruit Boisson chaude
Midi Riz complet avec cuisse de poulet Brocolis	 Pizza wrap au thon	 Aiguillettes de poulet Patate douce brocolis	 Avocado toast avec pain complet Saumon fumé Salade de concombre tomate
Soir Poulet épicé Assiette de légumes verts	 Moussaka version healthy	 Papillote de cabillaud au citron Haricots verts	 Oeuf brouillés aux épinards Pavé de saumon

MENU

Semaine 2

Matin Smoothie bowl banane mangue Boisson chaude	 Tartines de pain seigle Fromage frais alléger Fruit Boisson chaude	 Gaufres allégées à la compote Fruit Boisson chaude	 Porridge chocolat Fruit Boisson chaude
Midi Pilons de poulet aux pruneaux Patate douce roties	 Curry de pois chiches au lait de coco	 Escalope de dinde Riz complet Sauce crème de soja	 Bâtonnets de légumes Houmous maison Dés de poulet au curry
Soir Soupe butternut Fromage blanc 0%	 Ratatouille et dos de cabillaud	 Dorade au four Poivrons citron et coriandre	 Quiche maison saumon épinards

MENU

Semaine 3

Matin Porridge choco banane Boisson chaude	 Pain muffin anglais Oeuf brouillé Fromage frais Boisson chaude	 Fondant choco banane maison Fruit Boisson cchaude	 Pancakes au skyr Fruit Boisson chaude
Midi Boulettes de poulet Riz complet et champignons	 Hachis Parmentier	 Crumble de cabillaud et courgette	 Tarte aux courgettes Carré frais 0%
Soir Tomate farcies viande hachée	 Ratatouille aux oeufs	 Curry de dinde lait de coco Champignons	 Avocat au saumon fumé Julienne de légumes

MENU

Semaine 4

Matin Bowlcake fruits rouges Boisson chaude	 Pain complet grillé Carré frais 0% Boisson chaude	 Smoothie banane datte beurre de cacahuète Boisson chaude	 Muesli sans sucre Skyr Boisson chaude
Midi Patate douce farcies aux noix Et carré frais Soupe de lentille corail	 Tarte aux poireaux Aiguillettes de poulet	 Salade de mangue avocat et oeuf dur	 Wrap au saumon fumé Carré frais et avocat
Soir Fondue de poireaux Pavé de saumon	 Soupe de potion au lait de coco	 Cabillaud en papillote Haricots verts	 Légumes grillés Steak

Liste de courses

Manger sainement !

Légumes



- ☐ Tomates
- ☐ Épinards
- ☐ Courgettes
- ☐ Salade
- ☐ Brocolis
- ☐ Avocats
- ☐ Carottes
- ☐ Poivrons
- ☐ Patates

Fruits



- ☐ Pommes
- ☐ Bananes
- ☐ Fraises
- ☐ Figs
- ☐ Oranges
- ☐ Raisins
- ☐ Amandes

Légumineuses

- ☐ Lentilles verte
- ☐ Pois chiche
- ☐ Haricots rouge
- ☐ Pois cassé
- ☐ Flageolets
- ☐ Lentilles corail
- ☐ Fèves



Protéines



- ☐ Poulet
- ☐ Oeuf
- ☐ Pavé saumon
- ☐ Thon
- ☐ Steak végétal
- ☐ Graines Chia
- ☐ Blanc de poulet
- ☐ Saumon fumé
- ☐ Quinoa

5 RECETTES SIMPLE *Et rapide*



Cookies aux flocons d'avoine

Ingredients

- 2 bananes mûres
- 100g de flocons d'avoine
- 20g de pépites choco

Pour 10 cookies
ultra-sains ;)



Directions

1. Ecrasez les bananes
2. Puis mélangez tout dans un saladier
3. Mettre au four 12 minutes à 180 degrés.
4. Puis déguster ;)

Fondants Choco-banane

Ingredients



- 100G de chocolat
70% de cacao
- 125g de fromage
blanc 0%
- 40g de cacao en
poudre
- 30g de farine complète
- 2 oeufs
- 190g de banane écrasée
- 1 banane en rondelles pour le fourrage

Directions

1. Préchauffez le four à 180 degrés
2. Faites chauffer le fromage blanc 0% puis laissez le chocolat fondre dedans
3. Ajoutez les bananes écrasées, le cacao, la farine et mélangez bien
4. Ajoutez les oeufs
5. Remplissez vos moules en silicone de moitié puis fourrez avec une rondelles de bananes.
6. Recouvrez avec le reste de pâte, enfournez 8min

Pizza Wrap

Ingredients

- 1 wrap de blé
- Sauce tomate
- Thon
- Mozza rapé

À garnir selon vos goûts
et vos envies



Directions

1. Sur un wrap de blé, déposez 2 cuillères à soupe de sauce tomate
2. Puis déposez votre protéines et légumes de votre choix
3. Ou encore de la crème de soja au curry, dés de poulet, champignons...
4. Enfourniez

Muffin à la courgette

Ingredients

- 40g de flocons d'avoine
- 2 oeufs
- 1 courgette
- 1 oignon
- Curry, sel, poivre
- 100ml de lait végétal



Directions

1. Râpez la courgette et l'oignon
2. Faites chauffer le lait et ajoutez les flocons d'avoine dedans pour les faire gonfler
3. Ajoutez ensuite les oeufs et les légumes puis assaisonnez
4. Versez la préparation dans des moules à muffin puis enfournez 25min à 180 degrés.

Smoothie ventre plat

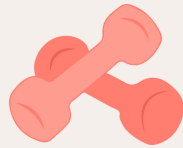
Ingredients

- ½ concombre
- 2 tranches d'ananas
- 1 verre d'eau fraîche
- 1 cuillère à soupe de graines de lin doré



Directions

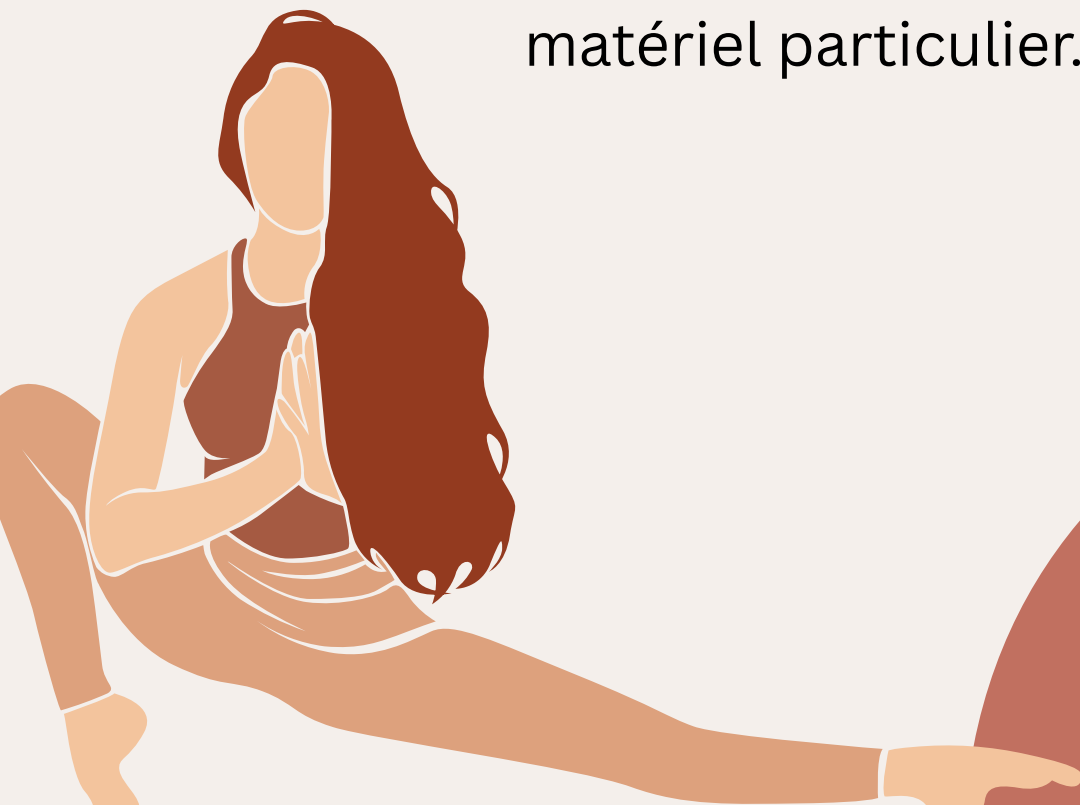
1. Passez le tout au blender et buvez directement
2. A faire 3 fois par jour pour un effet remarquable



MON PROGRAMME SPORTIF

Pour obtenir un ventre plat, avoir une activité sportive est primordial. Inutile de faire 100 crunchs par jour, la priorité sera de travailler le tronc.

Vous trouverez donc ci-dessous un circuit rapide à faire chez vous sans matériel particulier.



À faire Chaque jour

Tout les matin à jeun

Le stomach vaccum:

Un exercice de respiration ultra-efficace
Allongez-vous ou mettez vous à 4 pattes.

Inspirez par le nez puis sur une longue expiration rentrez votre ventre au maximum
Imaginez que vous devez coller votre nombril à votre colonne vertébral et serrer le périnée

Comptez jusqu'à 10 en maintenant puis relâchez
Faites le 5 à 10 fois de suite.



À ajouter Chaque jour

Le gainage :

5 min de gainage

De face et sur les côtés

Pour une sangle abdominale tonifiée et un ventre plus plat



À AJOUTER 3 FOIS PAR SEMAINE
AVANT OU APRÈS GAINAGE

Cette séance de hiit est radicale pour pulvériser
les graisses ! Courte mais efficace

EN FRACTIONNÉ
1 MINUTE DE CORDE
PUIS 1 MINUTE DE REPOS (5 MINUTE DE SAUT)



Exemple d'une séance 25min

Sans materiel pour debutant

	EXERCICE	REPETITION	TEMPS REPOS
EXO 1	Squat	12-15 rep	1min de repos
EXO 2	Pompes sur les genoux	10-12 reps	1min de repos
EXO 3	Fentes alternées	12 par jambes	1min30 de repos
EXO 4	Planche (gainage)	1min x3	30 seconde de repos
EXO 5	Crunch	10-12 reps x3	30 seconde de repos
ETIREMENT	Etirement du dos	X	X
ETIREMENTT	Etirement des jambes	X	X

Félicitations

Si tu lis ces dernières lignes, c'est que tu es allée jusqu'au bout, et ça, c'est déjà une victoire 💪

Souviens-toi : le changement ne se fait pas du jour au lendemain. Il se construit jour après jour, avec de la constance, de la bienveillance envers toi-même, et cette envie d'évoluer que rien ne peut t'enlever.

Chaque séance, chaque repas équilibré, chaque petit effort compte. Même les jours où tu doutes, tu avances.

Ne cherche pas la perfection, cherche la progression 🌱

Sois fière de toi, de ton parcours, et de la femme forte et déterminée que tu deviens. Merci du fond du cœur d'avoir fait partie de ce programme.

J'espère qu'il t'aura motivée, inspirée et qu'il t'aidera à te sentir plus forte, plus légère et plus alignée avec toi-même ❤️

Continue à bouger, à croire en toi, et à nourrir ton corps avec amour 🌸

Avec toute ma motivation,

LYAA FOOD 🍓

@lyaa_food

