



3 Méthodes pour un ventre plat !

Conseils By [ProfilFit.fr](https://profilfit.fr)

1 | L'activité physique

Le transverse : LE muscle à travailler pour avoir un ventre plat !

Vous avez beau enchaîner les séries d'abdos, votre brioche est toujours là. La vérité, c'est que vous oubliez sûrement LE muscle le plus important pour voir disparaître cette bedaine un peu trop pot de colle à votre goût : le transverse. Explications.

Muscle plus profond des abdominaux, le transverse a pour vocation de stabiliser le tronc. Il est constitué de fibres qui assurent le maintien de l'abdomen, essentiel pour dire adieu à cette vilaine graisse abdominale qui vous gâche la vie.

Travailler son transverse permet également d'affiner sa taille et de réduire les douleurs dorsales puisqu'il favorise le bon maintien de la colonne vertébrale.

Contrairement aux autres muscles abdominaux, le transverse est un muscle profond qui n'est pas visible à l'œil nu. Son but ? Vous faire rentrer le ventre sans effort et vous permettre d'obtenir le ventre plat dont vous avez toujours rêvé.

En fin de compte, le transverse permet d'avoir une sangle abdominale absolument parfaite, un ventre ultra plat ainsi qu'un meilleur maintien de la colonne vertébrale.

Votre position générale s'en trouvera beaucoup plus esthétique !

Exercices pour muscler le transverse

1 | Le stomach vacuum



Allongée à plat dos sur une surface souple, jambes pliées, pieds au sol, paumes vers le ciel et épaules relâchées, votre dos doit être droit.

Inspirez au maximum en gonflant le ventre puis expirez le plus lentement possible. Une fois que le ventre est rentré, continuez à le rentrer le plus possible. Tenez dans cette position pendant 2 à 5 minutes puis relâchez.

De manière générale, vous pouvez rentrer le ventre dès que vous y pensez.

2 | Le gainage ventral



Un incontournable pour muscler le transverse !

Tous les muscles du tronc sont sollicités en même temps. En appui sur les avant-bras et les pieds, contractez au maximum les abdos et les fessiers.

Tenez 1 minute puis réitérez l'opération trois fois.

3 | Le gainage costal



Un incontournable pour muscler le transverse !

Tous les muscles du tronc sont sollicités en même temps. En appui sur les avant-bras et les pieds, contractez au maximum les abdos et les fessiers.

Tenez 1 minute puis réitérez l'opération trois fois.

4 | Les abdominaux obliques



Allongée sur le sol, les genoux pliés, on soulève sa tête et ses épaules vers le genou opposé, puis on change de côté. Faire trois séries de vingt répétitions de chaque côté.

2 | L'alimentation

Top 5 des aliments brûleurs de graisse

Dans l'alimentation, quelques principes actifs permettent de stimuler la combustion des graisses, leur oxydation ou encore leur élimination via le transit intestinal. Les aliments brûle graisse ont la particularité de les concentrer et d'avoir un effet positif sur l'organisme. Voici les 5 aliments brûleurs de graisse les plus efficaces.

1 | L'aubergine, un aliment brûle graisse puissante



Si vous avez l'habitude de cuisiner l'aubergine, vous avez certainement remarqué que ce légume se comporte comme une véritable éponge qui capte l'huile. Dans l'organisme aussi, sa chair capte les matières grasses et les emprisonne, favorisant ainsi leur élimination ultérieure. Cet effet brûle graisse de l'aubergine est avant tout lié à sa forte teneur en fibres alimentaires et, plus précisément, en pectine qui en fait un allié minceur de choix. Pour un effet optimal, préférez une cuisson vapeur ou au four pour l'aubergine.

2 | Le thé vert, une boisson qui stimule l'oxydation des lipides

Cela est désormais prouvé scientifiquement : le thé vert fait partie des aliments brûle graisse les plus efficaces. En effet, en plus de sa teneur record en antioxydants et principes actifs diurétiques, le thé vert contient de la catéchine. Plus précisément, de l'épigallocatechine aussi nommée EGCG. L'EGCG permet de stimuler le métabolisme et d'accroître significativement la combustion des graisses.



3 | Le citron, pour aider l'organisme à digérer les graisses

Le principe actif majeur contenu dans le citron est l'acide citrique. Dans l'organisme, l'acide citrique a de très nombreux bienfaits. Son pouvoir antioxydant permet notamment de stimuler les défenses immunitaires et de lutter contre le vieillissement cellulaire. Pour perdre du poids, l'acide citrique a aussi quelques avantages. En effet, il stimule la production de bile et d'enzymes digestifs et permet ainsi de réveiller le système digestif et de faciliter la digestion, la réutilisation et l'élimination des graisses après leur métabolisation. De ce fait, le citron est un aliment brûle graisse très intéressant.

4 | Le son d'avoine, un aliment qui piège les lipides dans l'organisme



Le son d'avoine a deux avantages principaux lorsqu'il s'agit de perdre du poids. Ces deux avantages sont directement liés à la très forte teneur du son d'avoine en fibres alimentaires solubles. Tout d'abord, le son d'avoine a un effet rassasiant assez puissant. Son intégration à l'alimentation permet d'être rassasié plus longtemps, d'éviter les fringales et de manger moins lors des repas principaux. Deuxièmement, les fibres solubles ont pour effet de piéger les sels biliaires et le cholestérol dans l'organisme et de favoriser leur élimination en stimulant aussi le transit intestinal.

5 | La pomme, un aliment riche en pectine qui permet de mieux brûler les graisses

Comme le son d'avoine, la pomme est un aliment brûle graisse efficace grâce à sa teneur en fibres solubles et en pectine notamment. Dans le système digestif, la pectine participe activement à l'élimination des graisses en excès via le transit intestinal. Une consommation suffisante de fibres solubles permet même de réguler le taux de cholestérol sanguin et la glycémie. Ce qui est très intéressant dans le cadre d'un projet de perte de poids.

Aliments à éviter

Charcuterie

Car riche en graisse saturées donc un risque sur le système cardiovasculaire et développement du mauvais cholestérol.

Mais aussi riche en sel donc risque de rétention d'eau et d'hypertension

Sauces

Car riches en graisse et sucre.

Soda

Car riche en sucre absorbé très rapidement par le métabolisme, risque de diabète et impact dangereux par le cœur (stockage de graisse autour du cœur).

Crèmes desserts

Car riche en sucre et graisse, effet addictif et ne sont pas des produits laitiers.

Une activité physique et une bonne alimentation augmente naturellement le métabolisme : pour subvenir aux besoins du moment, l'organisme puise en effet dans ses réserves pour alimenter les cellules musculaires. C'est le processus de catabolisme. L'activité physique, sur un plus long terme, augmente aussi le métabolisme de base.

Plus on va se muscler, plus on va augmenter sa masse maigre, et c'est la masse maigre qui va consommer le plus de calorie et augmenter le plus son métabolisme de base.

Augmenter son métabolisme de base revient à brûler davantage de calories au repos, sans rien faire, par exemple en dormant.

3 | La lipocavitation / radiofréquence

La cellulite est certes un fléau pour la majorité des femmes, mais ce n'est pas une fatalité.

Aujourd'hui des techniques comme la lipocavitation/radiofréquence vous sont proposées.

La lipocavitation est une technique non-invasive, qui utilise des ondes à basse fréquence.

Les ondes vont pénétrer la peau et stimuler la graisse localisée, ce qui provoque le détachement et la désintégration de l'adiposité.

La radiofréquence est basée sur la diffusion de micro-impulsions électriques dans les couches superficielles de l'épiderme, elle diffuse une chaleur douce qui permet d'entraîner une rétraction des fibres de collagène existantes et qui vont améliorer la fermeté et la tonicité de la peau.

Ces deux techniques complémentaires vous permettront de remodeler votre silhouette et de retrouver de la tonicité.



Que faut-il retenir ?

Nous pouvons dire que ces deux techniques est une combinaison gagnante.

Les effets :

- Réduire la cellulite
- Réduire la peau d'orange
- Réduire en volume

Les zones que nous pouvons traiter :

- Le ventre
- Les cuisses
- Culote de cheval
- Les bras
- Le mentons

Combien de séances ?

Selon les zones entre 6 et 12 séances. Une séance dure 1 h.

La lipocavitation/radiofréquence ne dispense pas d'une bonne hygiène de vie comme l'alimentation et le sport.

Adopter la lipocavitation c'est dire adieu aux petites rondeurs !!!!!!!

ProfilFit

Profil Fit est votre salle de sport 100% femme à
Saint Thibault des Vignes.

Circuit de 30min - Coaching personnalisé -
Diététique - Cours collectifs -
Lipocavitation / Radiofréquence

Plus d'infos sur ProfilFit
