



5 conseils pour se réconcilier avec son ventre

Si vous souhaitez améliorer votre confort digestif et réduire les ballonnements, ces cinq conseils nutritionnels vous aideront à retrouver un ventre plus plat et en meilleure santé.

Les points clés à retenir :

#1 ENRICHIR L'ASSIETTE EN PROTÉINES

Consommez 1g de protéine par kilo de poids corporel chaque jour, surtout après 40 ans, car la synthèse des protéines devient plus lente. Fractionner vos apports en protéines sur la journée aide à leur assimilation. Sources : viandes, poissons, œufs, tofu, soja et dérivés.

#2 RATIONNER LES FÉCULENTS ET LES MATIÈRES GRASSES

Les féculents peuvent provoquer un pic glycémique, entraînant la production d'insuline et le stockage des graisses. Privilégiez les bons gras (avocats, huiles d'olive et de coco) et réduisez les féculents pour éviter ces pics.

#3 DIMINUER LE SEL

La consommation de sel favorise la rétention d'eau, un phénomène plus courant après 40 ans. Pour réduire le sel, cuisinez davantage à la maison où vous pouvez ajuster les assaisonnements. Optez pour des repas maison au lieu des produits transformés, souvent riches en sodium.

#4 BICHONNER VOS INTESTINS

Les fibres des fruits et légumes aident à réguler le transit et limitent les ballonnements. Consommez-en à chaque repas pour améliorer votre confort digestif et encourager une digestion harmonieuse, indispensable pour un ventre plat.

#5 SOULEVER DES POIDS

Après 40 ans, il est essentiel de maintenir une bonne masse musculaire pour compenser sa diminution naturelle. Entraînez-vous avec des poids, même légers, pour renforcer vos muscles et réduire les risques d'ostéoporose, tout en favorisant un ventre plus tonique.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

Quel est le premier pas que je décide de faire pour me réconcilier avec mon ventre ?

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?



MES NOTES :

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

