



Ventre plat après 40 ans : 4 solutions

Après 40 ans, avec le déclin hormonal lié à la préménopause, la répartition des graisses change... Je vous propose quatre stratégies essentielles pour retrouver un ventre plat et améliorer votre silhouette, même après cette période !

Les points clés à retenir :

#1 VINAIGRE DE CIDRE

Intégrez le vinaigre de cidre de pomme à votre routine quotidienne pour réguler votre glycémie, stimuler la combustion des graisses et améliorer la digestion. Consommez-en dilué dans l'eau avant les repas pour maximiser ses bienfaits.

#2 SPORT

L'activité physique ne fortifie pas seulement les muscles, elle agit également sur les organes internes par un effet de massage qui favorise une bonne digestion et aide à réduire la graisse abdominale. Privilégiez des exercices qui ciblent le renforcement du noyau abdominal.

#3 DIMINUER LES GLUCIDES

Les féculents, le pain, la farine et le sucre ont tendance à fermenter rapidement. Diminuer l'apport en glucides aide à réduire le stockage des graisses, notamment dans la zone abdominale. Optez pour une alimentation riche en protéines et en fibres pour compenser et maintenir une sensation de satiété.

#4 REGULEZ VOS HORMONES

Nous sommes gouvernées par nos hormones ! Avec l'âge, la régulation des œstrogènes et de la progestérone devient cruciale pour gérer la distribution des graisses dans le corps. Considérez une consultation avec un spécialiste pour évaluer votre profil hormonal et recevoir des recommandations personnalisées.



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 bien planifier mon année ?

.....
.....

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 ?

.....
.....

