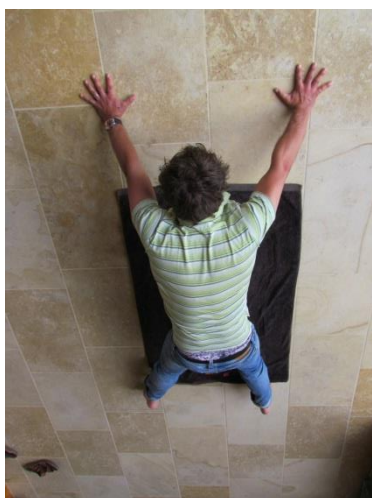


Une taille fine : pour ceux qui veulent faire croire qu'ils ont plutôt la tablette de chocolat dessinée sur les abdos que dans l'estomac...

1. **Avoir une bonne hygiène de vie** : une mauvaise alimentation crée une inflammation et des gaz intestinaux qui provoquent obligatoirement un ballonnement abdominal et vous fait perdre votre ventre plat. Les pires aliments : Alcool, produits laitiers car ils sont indigestes ainsi que fruits et légumes non pelés ou trop riches en fibre qui fermentent et donnent des gaz.



2. **Faire travailler le muscle transverse de l'abdomen** : il est sollicité dans tous les exercices d'abdominaux hypopressifs ou de respiration en yoga lorsqu'on rentre le ventre sur le temps expiratoire. C'est par ailleurs ce mode respiratoire qui permet d'évacuer les effets secondaires et désagréments physiques d'un coup de stress, lorsqu'on a « la pierre au ventre ».



3. **Faire du gainage complet** (exercice de l'araignée) ainsi qu'au moins 30min quotidien de n'importe quel exercice physique de type endurance pour perdre progressivement du poids. Ce n'est qu'à partir de 25min d'exercice que le corps commence à puiser dans les graisses, avant ce n'est que des sucres.