Les secrets pour avoir un ventre plat



Qui ne rêve pas d'avoir un **ventre plat** ? Que ce soit pour le côté esthétique ou tout simplement pour se sentir mieux dans son corps comment parvenir à obtenir un ventre plat aux abdominaux dessinés.Pour connaître les secrets d'un ventre plat il vous suffira de regarder la vidéo du créateur de la méthode fitnext qui vous donne des conseils pour retrouver la ligne. En effet, il n'y pas de hasard pour retrouver un ventre plat ni même de recettes miracles. Il existe des principes à suivre pour réussir à perdre nos rondeurs. Mais au fait :

Pourquoi notre ventre n'est pas plat ?

Au fur et à mesure des années, nous avons tendance à négliger notre hygiène de vie. Nous mangeons souvent beaucoup et pratiquons peu d'activités physiques. Notre société technologique nous libère des tâches ménagères mais nous fournit des possibilités de devenir apathiques sur nos canapés en sirotant et grignotant quelques douceurs. Mais la technologie et notamment Internet nous fige devant nos ordinateurs. Si nous ne faisons pas attention, nous finissons par beaucoup moins bouger .Et nous finissons par prendre du poids et souvent c'est notre ventre qui nous fournit notre premier signal d'alarme. Notre ventre se gonfle et deviens plus gros.

Quelles solutions alors pour retrouver un ventre plat ?

Il va falloir tout d'abord songer à un rééquilibrage alimentaire et réduire notamment les quantités d'aliments absorbés. Et pourquoi pas comme le propose Erwan Menthéour pratiquer une cure Détox.

Et puis il va falloir rebouger en pratiquant des activités d'endurance (course, natation, vélo) et en pratiquant également des renforcements au niveau des muscles abdominaux et notamment les muscles transverses qui tiennent le ventre.

Les exercices les plus favorables pour le renforcement de ces muscles et **obtenir un ventre plat** sont les exercices de gainage (travail en isométrie).

