



# *La Bible du ventre*

*10 Conseils pour un ventre plat*

Découvrez les secrets d'un ventre plat grâce aux conseils experts de Joëlle B. Des astuces simples et efficaces pour vous aider à retrouver une silhouette affinée en toute confiance.

# MA ROUTINE POUR UN VENTRE PLAT

*Entre ballonnements et kilos en trop autour du ventre, votre tour de taille devient un vrai souci.*

Grâce à mon **programme TBL** et mes conseils d'experte, vous allez découvrir ce qu'est d'avoir un **ventre plat** !

Je vous propose ici une routine spéciale « **Ventre Plat** ». Attention à vous de choisir ce qui vous convient le mieux. Il ne s'agit pas de faire tout en même temps.

## Par exemple :

- La semaine 1, vous faites une semaine sans gluten.
- La semaine 2, vous essayez le jeûne de 16 heures une fois dans la semaine par exemple.
- La semaine 3, vous ne mangez pas de crudités de toute la semaine.

Mais surtout, vous prenez un petit cahier dans votre sac à main et vous notez comment votre ventre réagit sur une échelle de 1 à 10.

Sachant que :

**1** : j'ai mal au ventre (ballonnements-gaz).

**10** : je me sens si légère !

**À vous de bien savoir ce qui est bon pour votre ventre.**



## Conseil 1 :

# DIMINUER SA CONSOMMATION DE GLUTEN



## LE PROBLÈME DU PAIN

Le blé et ses dérivés comme le pain contiennent des sucres fermentescibles et du gluten qui peuvent être inflammatoires chez certaines personnes.

## IMPACT SUR LE VENTRE

Ces éléments peuvent provoquer des ballonnements et gêner l'obtention d'un ventre plat, particulièrement chez les personnes sensibles au gluten.

## SOLUTIONS PRATIQUES

- Limitez le pain à 1-2 fois par semaine
- Privilégiez le pain complet le matin
- Optez pour des alternatives : riz basmati, pâtes complètes al dente, quinoa

## Conseil 2 : **ÉVITER LES CRUDITÉS**

### LE PROBLÈME DES CRUDITÉS



**Les crudités et les salades peuvent être irritantes pour les parois intestinales.** Une consommation excessive, même dans un objectif de perte de poids, peut provoquer des ballonnements et donner une fausse impression de ventre gonflé.

### LA SOLUTION RECOMMANDÉE



**Privilégiez les légumes cuits et les aliments tièdes,** qui sont mieux tolérés par nos intestins. Cette approche permet une meilleure digestion et réduit les risques de ballonnements, favorisant ainsi un ventre plus plat.

### Conseil 3 :

# ÉVITEZ LE LAIT ET SES DÉRIVÉS

## LE PROBLÈME

Les produits laitiers contiennent du lactose, souvent mal digéré, qui peut irriter les intestins et compromettre vos efforts pour obtenir un ventre plat.

## LES ALTERNATIVES

**Privilégiez les boissons végétales** comme le lait d'amande et le lait de soja bio, qui sont plus digestes et mieux tolérées par l'organisme.

## LA TRANSITION

Pour les fromages à pâte dure, adoptez une consommation modérée d'une à deux portions par semaine pour maintenir l'équilibre.

## Conseil 4 :

# RÉDUISEZ L'ALCOOL ET LES SODAS



## L'IMPACT DE L'ALCOOL

L'alcool est particulièrement calorique (un verre de vin = 94 kcal) et irrite les intestins. Pour préserver votre ligne, limitez-vous à un verre uniquement le week-end.



## LE DANGER DES SODAS

Les sodas sont chargés en sucres, avec environ 35g de sucre par cannette de 33cl. Ces sucres impactent directement votre silhouette.



## L'ALTERNATIVE SANTÉ

Privilégiez l'eau fraîche pour remplacer les sodas et les jus industriels. C'est le meilleur choix pour préserver votre ligne et votre santé.

Conseil 5 :

# ADOPTEZ LE JEÛNE INTERMITTENT



## LA FENÊTRE DE JEÛNE

Faites un jeûne de 16 heures une fois par semaine, entre 21h et 13h. Cette période permet à vos intestins de se reposer et de dégonfler naturellement.



## LE DERNIER REPAS

Pour votre dernier repas avant le jeûne, optez pour des pâtes al dente ou du riz basmati accompagnés de légumes.



## LA REPRISE ALIMENTAIRE

Lors de votre premier repas après le jeûne, misez sur des protéines comme du poulet ou du poisson, ainsi que des légumes verts.



Conseil 6 :

## APPRENEZ À MASTIQUER LENTEMENT

Prenez le temps de savourer chaque bouchée pour mieux digérer. Un repas avalé en 5 minutes peut causer des ballonnements et des troubles digestifs. **Accordez-vous au moins 15 minutes par repas et comptez 15 secondes entre chaque bouchée** pour laisser à votre estomac le temps de traiter les aliments.

Conseil 7 :

## ARRÊTEZ LES MAUVAIS ABDOMINAUX

Les mouvements comme les crunchs poussent le ventre vers l'avant, ce qui peut affaiblir le périnée. Pour rester sur la bonne voie, optez plutôt pour des exercices qui renforcent le transverse, comme la méthode **The Belly Lab**. Cette approche plus douce et sans danger vous aidera à tonifier votre ventre tout en préservant votre équilibre.





## Conseil 8 :

# ÉVITEZ LES SPORTS À IMPACT

- Les sports à forte intensité comme la course à pied ou le trampoline peuvent endommager le plancher pelvien et aggraver les problèmes d'abdomen.
- Optez plutôt pour des activités douces et faibles en impact, comme la **natation**, le **vélo** ou la **marche rapide**.  
Ces exercices vous permettront de rester active tout en préservant la santé de votre ventre et de vos abdominaux.

## Conseil 9 :

# DORMEZ AU MOINS 7 HEURES PAR NUIT

*Mieux on dort, plus on maigrit ! En adoptant de bons gestes et réflexes avant d'aller se coucher, on augmente nos chances de passer une excellente nuit de sommeil.*

### 1 UN MINIMUM DE 7 HEURES

Pour maintenir un poids santé, il est essentiel de dormir suffisamment chaque nuit.

### 2 LA RÉGULARITÉ EST LA CLÉ

On se couche à la même heure tous les soirs et on se lève également à la même heure.

### 3 LE LIEN AVEC LA MINCEUR

Qui dit mieux dormir dit rester mince ! Un bon sommeil est votre allié pour garder la ligne.





## Conseil 10 :

# PRATIQUEZ L'AUTO-MASSAGE DU VENTRE

1

### PRÉPARATION

Commencez par appliquer de l'huile d'argan sur votre ventre pour faciliter le massage et profiter de ses bienfaits apaisants.

2

### TECHNIQUE DE MASSAGE

Effectuez 60 mouvements circulaires autour du nombril en appuyant doucement, en suivant le sens des aiguilles d'une montre.

3

### PHASE DE DÉTENTE

Pour terminer la séance en douceur, placez une bouillotte chaude sur votre ventre. Cette étape finale favorise la digestion et prépare à un sommeil réparateur.

# À TRÈS VITE SUR THE BELLY LAB

- Retrouvez tous mes programmes **The Belly Lab** pour vous réconcilier avec votre ventre tout en douceur sur [thebellylab.com](https://thebellylab.com).
- Suivez-moi sur les réseaux sociaux pour rester connectée et motivée : [Instagram](#), [Facebook](#), [tiktok](#), [Pinterest](#).
- Ensemble, on va transformer votre bien-être et votre silhouette de manière saine et durable ! Allons-y !

