

Les règles à suivre pour perdre du ventre

Que manger pour perdre du ventre ?

Messieurs, avoir du ventre n'est pas une fatalité ! Il est tout à fait possible de [perdre du ventre pour un homme](#) sans se lancer dans un régime draconien ou se mettre au sport intensif. Il suffit simplement de prendre quelques bonnes habitudes et de rééquilibrer son alimentation.

Perdre du ventre en mangeant toute la journée

Se priver d'un repas entraîne de la frustration, la frustration entraîne du stress, et le stress fait manger ! Pour mincir vous devez suivre le dicton qui dit qu'il faut manger comme :

un roi le matin,
un prince le midi,
un mendiant le soir

Concrètement, votre corps a besoin d'énergie pendant toute la journée. Par contre, il brûlera très peu de calories lors du sommeil et le surplus calorique aura tendance à être stocké.

De même que ne pas manger le matin alors que le corps a d'importants besoins énergétiques pour redémarrer infligera un stress à l'organisme qui produira des réserves sous forme de gras en cas de coup dur.

Manger mieux pour perdre du ventre

Impossible de mincir en se nourrissant principalement de fast-food. Mais [que manger pour perdre du ventre](#) ? De tout ! Mais seulement des aliments sains. Évitez autant que possible les plats cuisinés provenant des grandes surfaces souvent plus riches en lipides qu'autre chose. Contrairement aux idées reçues, il est très facile de se préparer des bons petits plats composés d'aliments sains sans y passer des heures. Un bon repas doit être composé de trois choses : De la viande blanche ou du poisson non gras (Poulet, dinde, thon, etc.), des féculents (Riz, pâtes, etc.), et des fibres (Légumes verts).

Pour que vous compreniez mieux, voici un repas d'une [recette régime](#) typique :

120g de blanc de poulet
50 à 80g de riz blanc
Légumes verts à volonté
1 pomme

Conclusion :

Comme vous avez pu le constater, inutile de se faire souffrir pour perdre quelques kilos superflus. Il faut tout simplement réajuster son alimentation en adoptant un mode de vie qui relève du bon sens : Manger en fonction des besoins du corps pour faire fonctionner l'organisme, et consommer des aliments sains et nourrissant.

About the Author

Acceptez de recevoir 4 vidéos 100% gratuites pour apprendre à [perdre du ventre](#) rapidement.