

Conseils pour brûler la graisses du ventre

Nombreux d'entre vous désirent avoir un ventre plat, voire des tablettes de chocolats pour cet été. Sachez qu'il n'est pas tellement difficile d'atteindre cet objectif tout à fait réalisable pour cet été.

Pour cela, il est indispensable de brûler les graisses du ventre. Les calories que nous ne brûlons pas s'accumulent dans de nombreuses parties du corps, la plus visible étant la ceinture abdominale. La graisse sur le ventre doit donc être éliminée s'il on veut maigrir et être esthétiquement beau.

[Comment perdre la graisse du ventre ?](#)

Les sports d'endurance sont le meilleur moyen de perdre cette [graisse sur le ventre](#). En effet, la course à pied, le vélo, la natation ... sont d'excellents moyen, à condition d'associer cette pratique sportive à un bon équilibre alimentaire. Pour " taper dans les graisses ", il faut entrer dans une phase métabolique appelée lipolyse (consomme des lipides, c'est à dire les graisses). Cette phase est utilisée à partir de 20 minutes d'effort à intensité moyenne, soit un footing.

Il est idéal de répéter ces entrainements d'endurance 3 fois par semaine. De plus, de nombreux entraineurs sportifs soutiennent la théorie qu'il est beaucoup plus bénéfique de courir a jeun. En effet, courir à jeun le matin habitue notre corps à utiliser les graisses, ce qui, avec le temps, sera favorable.

Quelle alimentation ?

En effet, il est très important d'avoir une alimentation plus que correcte pour que les entrainements soient efficaces.

Il faut donc limiter les lipides (beurre, huile ...) de façon à en avoir moins à éliminer et taper directement dans ceux que l'ont a déjà accumuler suffisamment. Pour le reste, manger équilibré, en faible quantité devrait permettre un bon résultat. Bien entendu, il n'est pas interdit de faire quelque écart, en sachant que l'alcool est énormément calorique. Cependant, n'oubliez pas que si vous avez une dépense calorique supérieur à ceux que vous mangez, vous maigrirez obligatoirement. De plus, certains aliments sont considérés comme favorisant à [bruler les graisses du ventre](#) : La cannelle, la pomme, le pamplemousse, les légumes verts, le café, le thé vert ...

Alors n'oubliez pas, avec de la volonté, il est tout à fait possible d'avoir un ventre plat, et cela sans beaucoup de sacrifices !

About the Author

Recevez 4 vidéos pour apprendre à [perdre du ventre ici...](#)