

Que faire pour perdre du ventre ?

Comment en suis-je arrivé là ?

Pour bien assimiler la méthode qui va vous permettre de [perdre du ventre](#) et qui probablement vous obsède il faut d'abord prendre conscience des mauvaises habitudes qui vous ont amené à ce résultat. Et dans quasiment tous les cas ce sont les mêmes : mauvaise alimentation et pratique insuffisante d'exercices physiques. Et oui, c'est aussi simple que ça.

Quel est ce fameux secret ?

Alors quel est ce secret pour [avoir un ventre plat](#) et qui va vous mettre fin à ces confrontations insupportables quotidiennes avec le miroir ? Et bien le voici : manger équilibré et faire du sport. Vous êtes peut-être déçus parce que évidemment vous le connaissiez déjà et vous me prenez pour un charlatan, mais si vous lisez cet article c'est que vous ne l'appliquez pas! Alors arrêtez de chercher une solution miracle qui vous épargne les efforts parce qu'il n'en existe aucune. Si vous dépensiez autant d'énergie sur un court de tennis ou dans une salle de sport que vous n'en gaspillez sur internet, votre ventre serait aussi plat qu'une colline belge depuis belle lurette.

Pourquoi cela n'a t'il pas marché jusqu'à présent ?

La réponse est très simple : parce que vous êtes fainéant, que votre ego est aussi conséquent qu'un atome d'hydrogène et que vous avez autant de motivation qu'en a Gaston Lagaffe pour aller au travail. Cela peut vous paraître insultant de ma part mais c'est la triste vérité, je ne demande qu'une seule chose c'est que vous me prouviez le contraire.

Conclusion :

Levez-vous et bougez-vous ! Les 5 minutes que vous avez perdues en lisant cet article vous auriez du les utiliser pour brûler vos graisses superflues, celles-la mêmes qui vous hantent et dont vous vous plaignez à longueur de journée et qui continueront à vous déparer et à vous complexer jusqu'à ce que vous décidiez vraiment, et je dis bien vraiment, de vous prendre en main et d'avoir enfin un [ventre plat](#). Alors à vous de jouer, et si vous ne vous en sentez pas capable je m'en contrefiche: j'ai des tablettes de chocolats et c'est tout ce qui m'importe...

About the Author

Recevez 4 vidéos pour vous aider à retrouver un [ventre plat](#) ici...