

Roxanne Veilleux

10 ALIMENTS



Pour Maigrir Du Ventre
Sans Entraînement



www.maigrirsansfaim.com

Par : Roxanne Veilleux

Fondatrice - www.magrirsansfaim.com

Fondatrice - www.magrirsansfaim.net

Mise en garde : Les informations fournies par ce site web ou cette entreprise ne sont pas un substitut à une consultation médicale et ne doivent pas être interprétées comme des conseils ou recommandations médicales.

Si une douleur, un problème persiste, contacter votre médecin.

Les conseils et menus sur ce site web ne garantissent pas que vous obteniez les résultats attendus.

Ce site est fourni à titre personnel et informatif seulement.

Les informations présentes ne doivent pas être interprétées comme une tentative de prescrire ou de pratiquer la médecine. Et en aucun cas ce site ne met en avant des solutions aidant à guérir tout type de problèmes de santé aigües ou chroniques.

Roxanne Veilleux n'est ni médecin, ni nutritionniste et ni diététiste. Vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé avant de prendre toute décision concernant votre santé.

Le propriétaire de ce site fera les efforts nécessaires pour répondre à vos besoins et attentes mais ne donne aucune garantie de l'actualité, l'exhaustivité et l'exactitude des informations fournies.

Le propriétaire de ce site ne sera aucunement tenu responsable de tout dommage de votre dépendant à l'égard de toute information fournie sur ce site.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système ou traduite en aucune langue, sous aucune forme, par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Vous n'avez pas la permission de copier, redistribuer, revendre, mettre aux enchères ou distribuer autrement des exemplaires de « *10 aliments pour maigrir du ventre sans entraînement* » que ce soit en ebook ou papier livre.

Si vous tentez de mettre en place l'une de ces méthodes de distribution de ce ebook ou livre, vous êtes en violation avec des lois des droits d'auteur et êtes passible d'amendes et d'emprisonnement. La violation du droit d'auteur est un crime grave avec des amendes à partir de 150 000 \$ et plus. Il y a possibilité d'emprisonnement sur déclaration de culpabilité.

Ne prenez pas le risque d'être confrontés aux problèmes juridiques de par la distribution illégale de ce livre.

D'autre part, vous avez la possibilité et la permission d'imprimer 1 exemplaire de ce livre pour votre usage personnel ou de copier le fichier PDF de l'ebook en tant que tel ou sauvegarder sur un disque dur ou un CD-ROM pour votre utilisation personnelle.

Sommaire

- Remerciements
- Statistiques effrayantes
- Comment surmonter ses complexes
- Allez hop! On mesure
 - La mesure du tour de taille
 - Comment mesurer le tour de taille
 - Tableau comparatif du tour de taille
- De nouvelles et saines habitudes alimentaires pour commencer à maigrir
 - Diminuer le gras
 - Diminuer le sucre
 - Diminuer les grignotages
- Mon TOP 10 des aliments pour maigrir du ventre
 - Les salades
 - Le poulet
 - La fraise
 - Le quinoa
 - Le concombre
 - Le yaourt grec
 - Les légumineuses
 - Le son d'avoine
 - Le citron
 - L'eau
- 2 moyens efficaces et naturels pour maigrir du ventre
- Les meilleurs exercices pour maigrir du ventre
- Les 3 erreurs à éviter pour maigrir du ventre
- 2 outils pour avoir un ventre plat plus vite et plus facilement
- Conclusion

Remerciements

Tout d'abord, je tiens à vous remercier de vous être procuré(e) ces « 10 aliments pour maigrir du ventre sans entraînement ».

Cet ouvrage vous a été offert dans le but de perdre ces bourrelets et ces kilos qui sont surtout localisés au niveau de votre abdomen.

Dans « 10 aliments pour maigrir du ventre sans entraînement », vous retrouverez :

- des conseils alimentaires pour diminuer le volume de votre ventre naturellement
- des mauvaises habitudes de vie à bannir pour avoir un ventre plat
- mon top 10 des aliments qui vous permettront de perdre du poids au ventre
- un moyen naturel et efficace pour combattre votre ventre rond
- le top 5 des meilleurs exercices pour maigrir du ventre
- une courbe de taille pour voir les résultats que vous obtiendrez
- les mythes et réalité sur la perte de poids au ventre

Perdre du poids n'est pas une chose impossible.

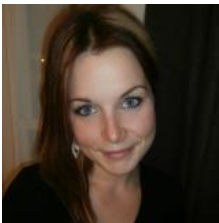
Certaines personnes croient qu'elles sont l'exception à la règle à cause de leurs antécédents, de leur génétique, de l'hérédité, etc.

Cependant, sachez que TOUT LE MONDE peut maigrir et obtenir une apparence physique qui leur plaira.

Si j'ai été capable de passer de 99 kilos à 61 kilos, soit une perte de poids de 38 kilos, vous êtes capable également de maigrir, de raffermir votre ventre, d'avoir un ventre moins rond, moins mou et d'être mieux dans votre peau.

Sur ce, je vous laisse faire une bonne lecture 😊

Roxanne Veilleux



Statistiques effrayantes

Voici quelques statistiques de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) sur le surplus de poids et l'obésité qui j'espère sans vouloir paraître cruelle, sauront vous faire peur, mais surtout, vous sensibiliser d'avantage :

- Augmentation accru des personnes obèses depuis les 30 dernières années
- Dans le monde, 1.5 milliards d'adultes de plus de 20 ans souffrent d'un surplus de poids dont 500 millions souffrent d'obésité
- Au Canada, 36% (1/3 personne) souffre d'un surplus de poids et 25% sont obèses
- Toujours au Canada, 1/3 des enfants sont en surpoids ou obèses
- Aux États-Unis, 33% des personnes de plus de 20 ans sont obèses et un autre 33% font de l'embonpoint.
- En France, 15% de la population adulte est obèse et 33% sont en surplus de poids
- Aux États-Unis, 34% des Américains sont obèses
- Au Canada, 36% des Canadiens sont obèses
- Au Brésil, 15.8% des Brésiliens sont obèses
- Il y a plus de femmes obèses que d'hommes obèses dans le monde
- L'OMS (organisation mondiale de la santé) prévoit qu'en 2015, 2.3 milliards d'adultes souffriront d'un surplus de poids et 700 millions seront obèses contre 500 millions en 2008
- Plus de 40 millions d'enfants de moins de 5 ans étaient en surplus de poids en 2008
- Le phénotype chez les Canadiens au cours des 3 dernières décennies à évolué en augmentation dans la courbe de distributions de la circonférence de la taille, du rapport taille/hanches et du rapport taille/grandeur
- Chez les personnes obèses (type 1), la circonférence de la taille a augmenté de 84% chez les hommes et de 94% chez les femmes

Comment surmonter ses complexes

Vous êtes tanné(e) de voir le reflet que vous renvoie votre miroir ?

Vous en avez assez de devoir porter des chandails plus amples pour cacher vos bourrelets ou pour sembler être plus mince?

Au lieu d'être excité(e) à l'idée que l'été arrive à grands pas, vous êtes angoissé(e) à l'idée de réessayez votre maillot de bain, de vous en acheter un nouveau ou encore de vous exposer devant tous pour profiter vous aussi de la plage et des journées autour de la piscine?

Vous êtes si complexé(e) par votre ventre que vous mettez un t-shirt ou encore une petite robe de plage pour éviter que les autres remarquent que votre ventre est dur, mou ou encore trop gras?

Comme vous le savez, notre ventre est le centre du corps. C'est une des zones les plus « maltraitées » car elle gonfle, dégonfle, se relâche, devient dur, stocke la graisse, etc.

Saviez-vous que le ventre est la zone corporelle qui provoque le plus de complexe?

La grande majorité d'entre vous aimeriez sans doute avoir un ventre plus ferme, plus plat, moins gros, moins rond, moins mou ou laissant entrevoir des abdos.

Ce n'est pas étonnant avec toutes les vedettes et les mannequins que nous voyons quotidiennement qui eux, ont un ventre de rêve hyper sexy...

Pour avoir un ventre plat plus rapidement, il faut adopter un style de vie plus équilibré.

Si vous êtes une personne qui n'aimez pas particulièrement le sport ou encore qui le boude pour diverses raisons, vous êtes au bon endroit pour découvrir comment maigrir du ventre sans entraînement!

Allez-y hop! On mesure

La mesure du tour de taille

La mesure du tour de taille permet de connaître vos risques de souffrir d'une maladie cardiovasculaire, d'hypertension ou de diabète.

Cet outil est plus efficace et fiable que l'IMC pour connaître ces risques donc je vous encourage fortement à faire ce test.

Comment mesurer le tour de taille ?

À l'aide d'un ruban de couturière, placer le ruban entre le nombril et les dernières côtes.

Il faut utiliser le côté de la main pour localiser l'extrémité supérieure de vos hanches en mettant une pression vers le haut et l'intérieur des os de vos hanches.

Soyez attentif à ce que le ruban soit parallèle et qu'il ne soit pas tordu.

Prenez 1 à 2 respirations normales. Après la seconde, resserrez le ruban autour de votre taille comme indiqué précédemment. Vous ne devez pas enfoncer le ruban dans votre peau pour ne pas fausser les résultats. Finalement, lisez la mesure sur votre ruban.

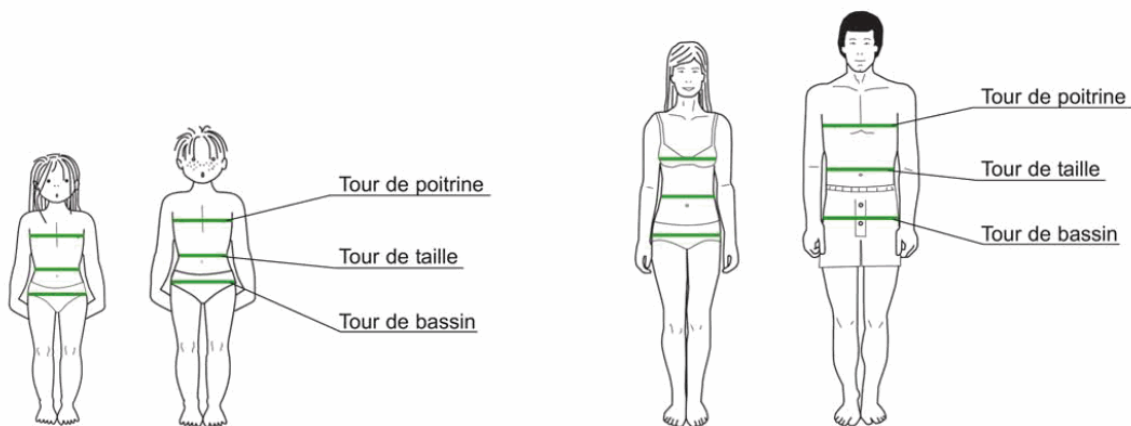


Tableau comparatif du tour de taille

Classification du risque de maladies cardiovasculaires, d'hypertension et de diabète	Hommes	Hommes	Femmes	Femmes
	cm	pouces	cm	pouces
Faible	< 94	< 37	< 80	< 31.5
Accru	> 94	> 37	> 80	> 31.5
Considérablement accru	> 102	> 40	> 88	> 35

Les hommes doivent avoir **moins de 102 cm** à la taille

Les femmes doivent afficher **moins de 88 cm** à la taille.

Et ce, non seulement pour votre amour propre et l'acceptation de votre apparence physique mais également pour diminuer les risques de nombreux problèmes de santé comme :

- L'hypertension
- Le diabète
- Les problèmes cardiaques (AVC, angine, etc.)

Et puis, quel est votre résultat ?

Premier jour :

Après 1 semaine :

Après 2 semaines :

Après 3 semaines :

Après 4 semaines :

De nouvelles habitudes alimentaires pour commencer à maigrir

Pour avoir un ventre plat, il faut passer par une saine alimentation pour maigrir efficacement, sans danger pour votre santé et durablement.

Les raisons alimentaires pour lesquelles, des personnes souffrent d'un surplus de poids au ventre ou encore d'une obésité abdominale sont surtout une alimentation trop grasse, une alimentation trop sucrée, un apport énergétique supérieur aux réels besoins de l'organisme, des grignotines fréquentes mais également un régime alimentaire trop transformé.

Vous voulez avoir ce ventre plat ?

Il faudra donc effectuer quelques changements alimentaires :

1. Diminuez le mauvais gras

Le gras apporte 9 calories/gramme. Il est donc le nutriment qui apporte le plus de calories par gramme, ce qui n'aide guère à votre poids, à l'apparence de votre ventre et à votre santé.

Pour diminuer la quantité de gras que vous consommez quotidiennement, voici quelques trucs :

- Optez pour des modes de cuisson qui ne requiert pas ou peu de gras (1 c.à.soupe) comme à la vapeur, en papillote, dans le four, sur la grille, sur le BBQ, poché ou cuit dans une poêle antiadhésive.
- Préférez les vinaigrettes et mayonnaises réduites en gras
- Prendre le yaourt 0% au lieu de prendre le 1 ou 2 %
- Remplacez les fromages gras par des fromages à moins de 20% m.g comme le fromage cottage, mozzarella, de chèvre, etc.
- Préférez le lait 1% au lieu du lait à 3.25% m.g
- Enlevez le gras apparent de vos viandes avant la cuisson (et ne manger surtout pas la peau de la volaille)

- Optez pour des coupes de viandes maigres (contre-filet, bœuf haché extra-maigre, dinde haché, filet mignon, filet de porc, rôti de porc ou de bœuf, etc.)
- Remplacez la viande rouge dans votre régime alimentaire par des poissons, des œufs, des légumineuses, du tofu, des fruits de mer ou encore de la volaille
- Limitez les noix à ¼ tasse
- Évitez le plus possible les croustilles, le maïs soufflé au beurre, les repas prêts-à-manger, les repas surgelés, les biscuits, les viennoiseries, les friandises, les barres tendres, les muffins, les craquelins, les confitures, mayonnaises, vinaigrettes, trempettes, la crème sûre, la crème fouettée ou glacée, le beurre, les soupes et sauces commerciales, les aliments frits ou panés, les repas de restauration rapide.
- Au supermarché, lisez le tableau de la valeur nutritive et comparez avec d'autres produits semblables pour choisir le moins gras/calorique par portion

2. Diminuez le sucre

Le sucre est autant nuisible à votre perte de poids au niveau du ventre car lorsqu'une personne consomme trop de sucre, la glycémie (concentration de glucose dans le sang) augmente. Le corps, afin de stabiliser celle-ci sécrètera de l'insuline (hormone sécrétée par le pancréas) qui augmente le stockage des graisses.

Donc si on résume, si vous mangez trop sucré, vous risquez de stocker plus les graisses et donc, de prendre du poids et avoir un ventre plus « gras ».

N'oublions pas que 1 gramme seulement de sucre apporte 4 calories.

Voici maintenant quelques petits conseils simples pour diminuer votre quantité de sucre :

- Goût de sucré ? Tournez-vous vers les fruits frais, les compotes de fruits sans sucre ou encore le yaourt grec aux fruits à 0% m.g , sans sucre ajouté et sans édulcorant
- Évitez autant que possible les boissons gazeuses, les jus commerciaux, les boissons alcoolisées, les eaux aromatisées, les jus « hypocalorique » ou « sans sucre » ou « diète »

- N'ajoutez-pas de sucre dans vos boissons (thé ou café)
- Évitez les aliments et boissons « sans sucre » ou « 50% moins de sucre » qui sont riches en faux sucre (qui vous donneront encore plus une envie de sucré après)
- Mangez plus de fruits frais comme collation entre vos repas
- Évitez le plus possible les biscuits, le chocolat, les muffins, les barres tendres, les viennoiseries, les desserts, les gâteaux, le lait au chocolat, les tartinades, les confitures, les bonbons et friandises, la crème glacée ou yaourt glacé, les collations à 100 calories,
- Remplacez le jus ou les boissons gazeuses par un thé vert ou une tisane avec du citron
- Faire vos salades de fruits, compotes, muffins et/ou barres tendres maison en évitant d'ajouter du sucre (ou réduire la quantité de sucre requis)
- Évitez les vinaigrettes commerciales, les marinades commerciales, la sauce soya et autres sauces du commerce sucré
- Choisir des céréales entières (All-Bran ou du gruau par exemple) au lieu des céréales sucrées
- Coupez de 50% la quantité de sucre requise dans vos recettes
- Remplacez les pâtes et pains de farine blanche ou enrichie par les produits à 100% de blé ou grains entiers
- Surgelez des raisins à l'avance (rouges ou verts) et en mangez-en si une rage de sucre survient
- Préférez les sucres naturels (fruits, sirop d'agave, miel, sirop d'érable)
- Évitez les fruits séchés commerciaux
- Lire le tableau de la valeur nutritive et comparer avec d'autres produits semblables

3. Diminuez les grignotines

Plusieurs personnes qui entament un régime alimentaire restrictif connaissent tôt ou tard des envies de grignoter.

Même si vous ne suivez pas de régime, nombreuses sont les personnes qui grignotent lorsqu'elles s'ennuient, lorsqu'elles sont tristes, lorsqu'elles veulent fuir un sentiment désagréable, devant la télévision le soir sur le sofa, par habitude ou réflexe, pour avoir de l'énergie par coup de fatigue, etc.

Parfois même, on grignote inconsciemment comme si on était sur le « pilote automatique ».

En adoptant de telles habitudes, au bout d'une journée ou d'une semaine, on augmente considérablement notre apport énergétique et cela se traduit par une prise de poids.

Voici quelques trucs que je vous donne pour diminuer vos grignotines :

- Mangez 3 repas complets/jour à des heures fixes
- Ne pas sauter de repas
- Ne pas suivre de régime restrictif
- Prenez toujours le petit-déjeuner
- Prenez de saines collations au besoin (ex : 1 fruit frais + 175 ml de yaourt à 0% m.g. ou 1 tasse de crudités + 2 c.à.soupe de houmous ou 2 tasses de maïs soufflé nature)
- Buvez 8 verres d'eau et plus par jour
- Mangez 5 à 7 portions de produits céréaliers à 100% de grains entiers à tous les jours
- Mangez 2 à 3 portions de viandes et substituts maigres par jour
- Mangez au moins 2 repas de légumineuses/semaine (riche en fibre)
- Remplacez la farine blanche par de la farine à 100% de blé entier dans vos recettes

- Mangez au moins 5 à 10 portions de fruits et de légumes à tous les jours
- Mangez la pelure des fruits et des légumes quand celle-ci est comestible
- Si vous avez faim, prenez 2 grands verres d'eau ou 1 thé ou tisane puis attendez 5 minutes. Si après ces 5 minutes, la faim n'est plus présente, c'était une fausse faim. Si elle est toujours présente, prenez une collation santé
- Évitez de manger devant des distractions (télévision, journal, musique, etc.)
- Soyez à l'écoute de vos signaux de faim et de satiété
- Prenez le temps de mastiquer chaque bouchée et de prendre le temps de manger (il faudrait 20 minutes à notre cerveau avant d'envoyer des messages de satiété qui nous font sentir que l'on a plus faim)
- Évitez les aliments commerciaux trop salés, sucrés ou contenant des édulcorants

Mon top 10 des meilleurs aliments pour maigrir du ventre

Pour maigrir du ventre sans d'entraînement, il faut inévitablement adopter une nouvelle et saine alimentation.

Si vous ne vous êtes pas encore procuré(e) mon Guide Santé-Minceur qui est 100% gratuit, je vous invite à le faire maintenant en cliquant sur le lien en bleu plus bas.

Dans ce guide, vous retrouverez les bases d'une saine alimentation et ainsi, vous mettrez toutes les chances de votre côté pour maigrir du ventre oui mais également pour maigrir en général et avoir une bien meilleure santé!

Pour recevoir votre Guide Santé-Minceur gratuitement, cliquez sur l'adresse suivante :

http://maigrirsansfaim.net/guide_minceur_gratuit_blog/

Je ne vous ferez pas attendre plus longtemps, voici donc à partir de la page suivante mon top 10 des aliments pour maigrir du ventre sans entraînement!

Ces aliments sont sains pour la santé et vous aideront à maigrir du ventre car ils répondent à au moins un des critères suivants :

L'aliment doit être :

- Hypocaloriques
- Riche en protéines
- Riche en fibres alimentaires
- Riche en nutriments
- Sans ou faible en gras
- Sans ou faible en sucre
- Source de bons gras (sains et rassasiants)

Vous ne devriez donc pas avoir peur de manger ces aliments régulièrement.

Il est vrai que ces aliments sont sains pour votre perte de poids au ventre mais cela ne veut pas dire non plus que vous devez en manger à volonté jusqu'à ce que vous ayez le ventre qui veut exploser. Vous comprenez qu'encore ici, tout est une question d'équilibre.

#1 Les salades

Il est question donc de la salade romaine, Boston, de la laitue iceberg, frisée, de la roquette, des épinards, etc.

Les salades sont des aliments qui vous aideront à perdre du poids car en général, pour 1 tasse de salades crues effilochées, on compte en général entre 8 et 15 calories seulement.



Elles sont également une source de :

- Fibres
- Fer
- Bêta-carotène
- Vitamines
- Minéraux

Attention par contre à l'ajout de vinaigrette ou d'huile!

Allez-y plutôt pour une vinaigrette à base de yaourt grec 0% m.g nature, de jus de citron, fines herbes et épices au goût ou encore de l'huile d'olive extra-vierge, de vinaigre (balsamique, de vin rouge, etc.) et d'herbes fraîches et en plus vous pourrez y ajouter tous les légumes crus à votre disposition comme la carotte, la tomate, le concombre, l'oignon, le céleri, etc.

Petit conseil, mangez lentement une salade comme celle-ci avant votre repas principal pour rassasier un peu votre appétit ou encore accompagnez votre plat principal d'une salade.

Pour un repas facile, simple et économique, vous pourriez ajouter du poulet, des légumineuses, des croûtons maison de pains à 100% de grains entiers et terminer le tout de yaourt grec à 0% de m.g.

Limitez l'ajout de vinaigrette à 1 c.à.soupe dans vos salades.

#2 Le poulet

Ah le fameux poulet!

J'en ai mangé beaucoup (et j'en mange toujours régulièrement) lorsque j'étais dans mon processus de perte de poids. C'est l'une des volailles les plus consommées à mon avis ici au Québec tellement elle est polyvalente et assez économique.



Le poulet ou encore la dinde sont des volailles riche en protéines, faibles en gras et en calories, riches en vitamines et minéraux.

Pour 100g de blanc de poulet grillé, on compte seulement 170 calories, 31g de protéines et seulement 4.5 g de gras.

Attention ici par contre de choisir un bon mode de cuisson et de ne pas manger la peau du poulet ou de la dinde. Préférez la poitrine de poulet car elle est moins grasse et calorique que les cuisses ou hauts de cuisses.

Le poulet est une très bonne source de :

- Phosphore
- Zinc
- Sélénium
- Vitamine B3 et B6

Éviter les ailes trop riche en lipides, en gras saturés et pauvres en protéines!

Vous pourriez donc manger une poitrine de poulet grillé avec des légumes grillés, vapeur, des crudités ou une salade.

Vous pouvez aussi en ajouter à vos salades et vos soupes maison aux légumes pour un repas minute complet et rassiant.

Voici en cadeau (disponible dans mon programme de 4 semaines de menus équilibrées et minceur) ma recette de poulet rôti accompagné de ses frites maison de patates douces et d'une salade de chou coloré faible en gras, en glucides et en calories :



Poulet entier rôti au four

5
minutes

INGRÉDIENTS

1 poulet entier sans la peau
 1 c.à.soupe d'huile neutre comme
 l'huile de canola
 2 c.à.soupe de poudre d'oignon ou
 d'ail
 1 c.à.soupe de basilic séché
 1 c.à.soupe de thym séché

1 c.à.soupe d'origan séché
 1 c.à.soupe de persil séché
 2 c.à.soupe de paprika
 1 c.à.soupe de paprika fumé
 Poivre du moulin au goût

Cuisson

45-60
minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en protéines

Réduit en sodium

Polyvalent

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Mélanger tous les ingrédients, les épices ensemble et l'huile.
3. Badigeonner le poulet avec le mélange d'épices et l'huile.
4. Cuire 45 à 60 minutes dans un plat en *pyrex*, jusqu'à ce que le poulet soit cuit c'est-à-dire qu'il n'y ait plus de coloration rosée à l'intérieur de celui-ci.

Bon appétit!



Frites de patate douce

5 minutes

INGRÉDIENTS

4 à 5 patates douces épluchées et coupées en "frites"
 2 c.à.soupe d'huile d'olive
 1 c.à.soupe de paprika
 1/2 c.à.soupe de paprika fumé
 2 c.à.soupe de persil séché
 1 c.à.soupe de parmesan râpé
 Poivre du moulin au goût

Cuisson

20-30 minutes

Portions

4

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Riche en vitamines

Réduit en calories

Riche en antioxydants

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, mélanger toutes les épices ensemble.
2. Dans un autre bol, ajouter les patates douces coupées en frites et verser l'huile. Bien mélanger pour que lui soit bien réparti sur toutes les frites.
3. Ajouter le mélange d'épices et bien mélanger pour que les frites en soient bien enrobées.
4. Dans une plaque à pâtisserie enduit d'un petit filet d'huile d'olive, répartir les frites.
5. Cuire 20 à 30 minutes (toujours à 425°F), jusqu'à ce que les frites soient dorées et qu'en piquant avec une fourchette, il n'y ait plus de résistance.

Servir avec du poulet rôti et d'une salade de chou maison santé!

Bon appétit!



Salade de chou

15
minutes

INGRÉDIENTS

Salade

2 tasses de chou vert râpé ou émincé finement au couteau ou au robot culinaire
2 tasses de chou rouge râpé ou émincé finement au couteau ou au robot culinaire
4 carottes râpées finement

1 oignon jaune haché finement
1 c.à.soupe de persil frais haché finement
4 c.à.soupe d'oignon vert ou de ciboulette finement haché

Ingrédients de la vinaigrette ci-dessous

Cuisson

0
minutes

Portions

8

Informations nutritionnelles



Faible en gras

Source de calcium

Faible en calories

Riche en vitamine K

PRÉPARATION

Vinaigrette

1 tasse de mayonnaise légère à l'huile d'olive de type Hellmann's
1/2 tasse de yaourt nature à 2 à 5% de matières grasses
4 c.à.soupe de vinaigre blanc
le jus de 1 citron
2 c.à.thé moutarde de Dijon
2 c.à.soupe de sucre
2 c.à.soupe de lait
1 gousse d'ail finement haché (facultatif)
Poivre du moulin au goût

Préparation

1. Mélanger les ingrédients composant la salade dans un grand bol.
2. Dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette.
3. Ajouter graduellement la vinaigrette à la salade de chou et bien mélanger. Réfrigérer 2 heures préférablement (facultatif).

Vous pouvez ajouter 1 pomme verte Granny Smith à votre salade ou encore 1 tasse de raisins secs. Cela donne un petit goût sucré fort agréable sous la dent.

Bon appétit!

3 La fraise

La fraise est mon fruit préféré depuis que je suis toute jeune.

J'allais en cueillir près de la maison et j'ai même travaillé pour une compagnie qui en produit encore ici, au Québec.

La fraise est un fruit que nous retrouvons maintenant toute l'année mais personnellement, je les trouve meilleures l'été.



C'est un fruit à consommer pour maigrir du ventre et diminuer votre apport calorique.

Pour ½ tasse ou 90g de fraises, on compte seulement 39 calories.

Ça en fait l'un des fruits les moins calorique.

Pour la même quantité, nous comptons également 2g de fibres alimentaires donc ce fruit est, en plus d'être délicieux, rassasiant et pauvre en calories.

La fraise est saine car elle est :

- Très riche en antioxydants
- Riche en manganèse
- Très riche en vitamine C
- Pauvre en calorie
- Sans gras

Vous pouvez donc la déguster en guise de collation ou comme dessert mais vous pouvez aussi en ajouter dans vos salades, vos céréales, vos salades de fruits maison, votre gruau et j'en passe.

#4 Le quinoa

Le quinoa n'est pas tellement considéré comme une céréale donc nous la nommons la « pseudo-céréale ».

Le quinoa entre dans les produits céréaliers selon le Guide Alimentaire Canadien.



Il se fait de plus en plus connaître car contrairement à la grande majorité des céréales, celle-ci ne contient pas de gluten et donc, les personnes allergiques ou intolérantes au gluten peuvent en consommer mais vous aussi.

Le quinoa est un aliment à découvrir, non seulement pour sa belle valeur nutritive et ses bénéfices santé mais aussi parce qu'elle est économique, simple, facile et rapide à préparer comme c'est le cas dans ma recette de salade de pois chiches et de quinoa.

Dans ½ tasse de quinoa cuit, on compte seulement 75 calories contrairement à environ 120 calories pour ½ tasse de riz complet cuit.

Cette « pseudo-céréale » est à ajouter dans votre panier car elle est :

- Riche en protéines
- Riche en manganèse
- Riche en cuivre
- Riche en fer
- Source de zinc
- Source de vitamine B2

Vous pouvez la consommer comme accompagnement à votre viande maigre mais également dans vos soupes, salades, pour farcir une volaille, dans les pilafs, en guise de boulettes pour hamburger, dans les légumes farcis, etc.

J'ai découvert cet aliment il n'y a pas si longtemps et depuis, j'en consomme régulièrement car il est sans gluten, anti-anémie d'une certaine manière car il est riche en fer non hémique mais également parce qu'il est pauvre en calories, riches en protéines et une source de fibres.

Il vous permettra donc d'obtenir une sensation de satiété plus vite et qui durera plus longtemps.

#5 Le concombre

Le concombre est un légume que nous retrouvons souvent dans les plats de crudités.

Le concombre est un des légumes les plus hypocaloriques.

Pour ½ tasse ou 63g de concombre non pelé et coupé, on compte seulement 9 calories!



Il faut dire que le concombre est un légume gorgé d'eau d'où sa teneur calorique.

Vous pourriez aussi bien le manger cru que cuit.

Je tiens à préciser ici qu'il n'est pas question des ketchups de concombres ou encore des cornichons, trop salés ou sucrés.

Vous pouvez consommer le concombre dans vos sauces et vinaigrettes au yaourt, dans vos salades, sur le grill, dans vos salades grecques, en guise de crudités, comme collation, en gaspacho (parfait pour l'été) ou encore en sashimi.

Il est également une source de :

- Cuivre
- De vitamine K

Une bonne raison de cultiver vos propres concombres cet été!

En plus, c'est tellement meilleur et plus digeste.

6 Le yaourt grec

Attention!

Ici, je parle du yaourt grec à 0% m.g sans sucre ajouté et sans édulcorant.

Prenez bien soin de lire la liste d'ingrédients des yaourts mais généralement, sur l'emballage du produit en question, vous pouvez voir s'il contient des faux sucres comme l'aspartame par exemple.



Vous pouvez prendre la sorte que vous voulez (fraises, dattes, bleuets, etc) mais personnellement, je prends le yaourt grec nature car j'en utilise régulièrement dans mes recettes salées comme par exemple mon poisson pané sans friture avec sa sauce tartare santé et nutritive.

Le yaourt grec à 0% de m.g. est vraiment très polyvalent mais également intéressant au niveau de sa valeur nutritive.

Pour 175g de yaourt grec à 0% de m.g sans sucre ajouté et sans édulcorant, on compte seulement 100 calories, 18g de protéines et il compte pour 15% de nos besoins journaliers en calcium pour des os et dents forts et en santé mais également pour diminuer les risques d'ostéoporose.

Le yaourt grec est donc un yaourt riche en :

- Protéines
- Calcium
- Vitamine D

Puisqu'il est riche en protéines, il est beaucoup plus rassasiant que ces yaourts minceurs à 35 calories « sans sucre » mais remplis de faux sucre.

Vous pouvez en manger au petit-déjeuner, en guise dessert avec des fraises, dans les smoothies ou encore pour faire des vinaigrettes, sauces et marinades onctueuses sans ajout de gras!

7 Les légumineuses

Que ça soit la lentille, le haricot noir, rouge ou blanc ou encore le pois chiche, les légumineuses seront vos alliées pour perdre du poids au ventre.

Elles sont des substituts de viande qui vous permettront de réduire votre consommation de viande rouge.



En plus, elles sont à la fois très riches fibres alimentaires mais également en protéines.

Un vrai 2 pour 1 côté rassasiant pour avoir un ventre plat.

Les légumineuses sont également très mais très économiques!

Vous pouvez les prendre sèches ou encore en conserve.

Quand je suis pressée, je me tourne vers les légumineuses en conserve car c'est beaucoup plus rapide mais il faut prendre soin de bien les rincer à l'eau.

Elles sont riches en fer, manganèse, phosphore, cuivre, folate et zinc.

On peut compter entre 115 et 140 calories pour ½ tasse de légumineuses.

Pour les cuisiner, vous pouvez bien sûr faire des « beans », en ajouter dans vos salades, vos soupes, vos potages, vos desserts, en houmous, dans le chili, dans votre sauce à spaghetti mais également dans toutes les recettes qui demandent de la viande hachée.

Petit truc!

Dans vos recettes avec de la viande hachée, faites ½ viande hachée maigre et ½ légumineuses broyées comme dans les boulettes de hamburger, le chili (légumineuses entières), un pâté chinois (lentilles entières), votre sauce à spaghetti, etc.

Vous n'y verrez que du feu.

8 Le son d'avoine

L'avoine est une céréale (un grain entier) que vous devez consommer pour avoir un ventre plat car cette céréale est :

- Très soutenante pour votre faim
- Économique
- Source de protéines
- Polyvalente et facile à utiliser
- Coupe-faim
- Riche en fibre
- Riche en phosphore, en manganèse, en magnésium et en fer



On compte 60 calories pour 175 ml de son d'avoine préparé avec de l'eau et 103 calories pour du gruau d'avoine préparé.

C'est presque 50% moins de calories.

Remplacez donc la farine blanche ou de blé entier par des flocons ou de la farine d'avoine pour faire changement.

Vous pouvez déguster cette céréale au petit-déjeuner, dans les soupes, dans vos céréales santé, dans vos muffins ou biscuits maison.

Vous pouvez aussi en ajouter dans votre pain de viande, vos smoothies et dans les farces.

Vous pouvez également utiliser les flocons d'avoine pour faire d'excellentes recettes nutritives, chose que je fais lorsque je fais mes recettes de biscuits de beurre d'arachide et avoine ou encore pour faire mes barres tendres aux fruits séchés et chocolat noir (ces recettes sont disponibles dans mon programmes de 4 semaines de menus équilibrées et minceur).

#9 Le citron

Le citron est un agrume qui connaît une grande popularité depuis que nous connaissons ses bienfaits sur la perte de poids.

Auparavant, nous le consommions surtout dans nos recettes pour ajouter de l'acidité mais également pour traiter la toux.



Le citron a un puissant pouvoir antioxydant permettant ainsi d'aider à prévenir l'apparition de certains cancers.

Il est également très riche en vitamine C et donc contribue à soigner des petits maux que nous pouvons avoir au quotidien.

En plus, le citron ne contient que 17 calories (sans l'écorce) pour un citron moyen et seulement 16 calories pour $\frac{1}{4}$ tasse de jus de citron comme la toux ou encore la « crise de foie ».

Petit conseil!

Si vous ressentez la faim, vous n'avez qu'à presser un citron dans une tasse d'eau chaude.

Ça permet de contribuer à une meilleure hydratation pour les personnes qui n'ont pas l'habitude et le réflexe de boire de l'eau ou encore qui n'aime pas le « goût » de l'eau.

C'est une astuce minceur qui vous aidera à couper votre faim et donc, à éviter de grignoter et absorber des calories pas nécessaire mais aussi une astuce pour accélérer la perte de poids car le jus de citron ou encore le citron permet d'éliminer les toxines de notre organisme qui peuvent entraver ou ralentir la perte de poids.

Ça stimule également l'énergie.

Bref, en plus d'être pauvre en calories, riche en vitamine C, sans gras, antioxydant et détoxifiant, cet agrume vous aidera à atteindre votre objectif de perte de poids plus rapidement et d'avoir un ventre plat plus facilement sans entraînement.

Vous pourriez donc prendre une tasse d'eau chaude avec du citron le matin avant de prendre le petit-déjeuner, mettre du jus de citron dans votre thé (qui est aussi un aliment minceur) et ajouter du jus de citron dans vos verres d'eau froide.

10 L'eau

Finalement, le dernier aliment pour un ventre plat et non le moindre, c'est l'eau!

Ok, ce n'est pas un aliment proprement dit mais vous savez ce que je veux dire.



L'eau est une boisson que vous devez consommer à tous les jours.

Au moins 6 à 8 verres d'eau (1 à 2 L) à tous les jours et plus encore s'il fait chaud, humide ou encore si vous êtes actif physiquement.

Contrairement à la majorité des boissons que nous avons tendance à consommer au quotidien comme le jus, la boisson gazeuse, la boisson alcoolisée ou encore le café, l'eau ne contient AUCUNE calorie!

En plus de son effet rassasiant (comme le petit truc dont je vous ai fait mention dans les astuces pour diminuer le grignotage en prenant 1-2 verres d'eau si vous avez faim ou avant de manger), l'eau favorise le transit intestinal.

Également, l'eau est un remède pour contrer contre la rétention d'eau. Celle-ci aussi nous fait gonfler du ventre. C'est inconfortable, ça nous donne l'impression d'avoir pris 3 kilos en une journée et ce n'est pas nécessairement esthétique de voir notre ventre rond, dur et gonflé.

Je vous suggère donc encore une fois de boire de l'eau régulièrement dans votre journée.

Vous n'aimez pas l'eau plate?

Allez-y de temps en temps vers l'eau gazéifiée (quoique ça peut vous faire gonfler légèrement le ventre) ou ajoutez à votre eau des tranches ou du jus de citron (ou autres agrumes) pour un goût délicat mais présent.

Pour vous aider à boire plus d'eau, voici quelques conseils :

- Prendre 1-2 verres d'eau avant vos repas ou avant de manger
- Prendre un verre d'eau avant le coucher
- Toujours avoir à portée de main une bouteille d'eau (voiture, bureau, etc.)

2 moyens naturels et efficaces pour maigrir du ventre

C'est un truc qu'Étienne Juneau, un expert dans la perte de poids chez la femme qui a un doctorat en santé publique et qui est un diplômé de l'Université de Montréal m'a partagé.

Étienne est un homme qui comprend ce que les femmes veulent pour maigrir car après tout, son site www.en-forme-pour-elle.com traite uniquement de la perte de poids chez la femme.

On ne vous oublie pas messieurs car il a également www.musculation-prise-de-masse.com pour aider les hommes à perdre de la masse grasseuse et augmenter la masse musculaire pour être plus découpé.

Bref, je reçois à tous les jours des trucs et des vidéos de sa part et elles sont vraiment géniales.

L'inscription est gratuite en plus!

Pour vous inscrire :

Si vous êtes une femme

➡ www.en-forme-pour-elle.com

Si vous êtes un homme

➡ www.musculation-prise-de-masse.com

Je connaissais ses trucs car il y en a un que j'applique à tous les jours.

C'est super simple!

Tout le monde peut l'appliquer chaque jour dans la voiture, au bureau, en marchant, en faisant vos entraînements, etc.

Vous voulez connaître ce premier moyen naturel et efficace pour maigrir du ventre?

1 Se contracter les abdos

Que vous marchiez, que vous conduisiez, que vous soyez en train de faire vos emplettes ou dans toutes autres occasions, contractez vos abdominaux comme si vous vouliez que ceux-ci touchent votre dos. Vous pouvez le faire à coup de 30 secondes ou le faire pendant un certain moment.

L'important, c'est de le faire le plus souvent possible à tous les jours, ce que je fais, et ça aide vraiment à avoir un ventre un peu plus ferme et plat.

Voici la page où l'on vous explique en détails cet exercice :

<http://maigrirsansfaim.com/blog/avisblog/exercice-truc-aplatir-ventre/>

2 Sortez vos vieux « jeans »

Je ne sais pas si les hommes font ça, peut-être pour certains mais nous les femmes, je crois que nous avons l'habitude de garder nos vieux pantalons, maintenant rendus trop petits, pour avoir peut-être la chance de pouvoir les reporter de nouveau lorsque nous aurons perdu les kilos qui nous empêchent désormais de les enfiler.

Si vous avez un vieux « jeans » dans votre placard, sortez-le! Mettez-le sur un support et accrochez-le dans la cuisine si possible ou à un endroit près de la cuisine.

Ainsi, lorsque vous aurez envie d'aller manger ou grignoter un aliment « malsain », de sortir un repas prêt-à-manger, de fouiller dans les friandises de vos enfants ou encore de bouder votre entraînement, vous verrez ce pantalon que vous rêvez tant de reporter pour retrouver la taille que vous aviez et qui vous plaisait.

Vous allez donc avoir moins envie de manger cet aliment ou de délaissé votre entraînement pour atteindre votre objectif et reporter ce pantalon. Ça paraît fou mais ça marche vraiment.

Si vous n'avez pas de pantalon trop petit désormais pour vous, allez-vous acheter un beau vêtement qui est de la taille que vous souhaitez retrouver ou avoir.

Vous aurez une bonne motivation de manger sainement et de vous entraîner régulièrement pour porter ce beau vêtement. Ce simple petit moyen naturel et efficace vous permettra de maigrir et d'avoir un ventre plat plus rapidement. Essayez-le!

Les meilleurs exercices pour maigrir du ventre

Je sais que ce guide a pour but de vous aider à avoir un ventre plus plat et ferme sans entraînement mais grâce à une saine alimentation uniquement.

Par contre, il faut être réaliste.

Il ne faut pas croire que vous pourrez avoir un « 6 packs » seulement en mangeant du citron ou du son d'avoine.

Pour avoir un ventre encore plus ferme, plus plat et pour voir vos abdos se dessiner, il faut également faire du sport ou de l'exercice pour maximiser la perte de poids au ventre.

Pour maigrir du ventre, nombreuses sont les personnes qui vont faire de nombreux redressements assis ou autre exercices d'abdominaux dans l'espérance d'obtenir un ventre plat ou encore de voir leurs abdos.

Ça vous prendra des dizaines et des dizaines d'années si vous faites seulement ces exercices pour un ventre plat car ce genre d'exercice ne provoque pas une grande dépense énergétique.

En faisant disons 20 redressements assis, vous aurez brûlé moins de 20 calories.

Vous perdez donc votre temps, votre énergie et votre motivation car en constatant que ces exercices n'apportent pas les résultats escomptés, on finit par se tanner et lâcher prise.

Si vous voulez avoir un ventre plat et plus ferme, il faut faire la même chose que lorsque vous souhaitez perdre du poids.

Vous savez sans doute que pour maigrir, vos dépenses énergétiques doivent être supérieures à votre apport calorique.

Donc, pour avoir un ventre plat et plus ferme, il faut soit que vous :

- Dépensiez plus de calories en bougeant plus
- Absorbiez moins de calories en réduisant les portions ou en faisant des choix plus santé
- Que vous bougiez un petit peu plus au quotidien et mangiez mieux

Je sais que certaines personnes aimeraient tout de même avoir un programme d'entraînement à la maison pour avoir un ventre plat et sexy plus rapidement.

C'est pourquoi, je vous partage aujourd'hui un programme qui vous permettra d'avoir enfin le ventre plat que vous souhaitez depuis de nombreuses années déjà.

Le programme est « **Des abdos plus fermes en 30 jours** » qui est disponible ici :

http://maigrirsansfaim.com/blog/avisblog/en_forme_pour_elle/

Vous aurez également la chance de voir une vidéo gratuite dans lequel vous allez savoir :

- Comment raffermir votre ventre
- Quels sont les meilleurs exercices pour les abdos
- Un exercice d'abdos populaires qui n'entraîne pas bien les abdos du tout

« *Des abdos plus fermes en 30 jours* » est un programme pour avoir un ventre plat rapidement qui a été conçu par Laura Stevenson que l'on peut voir sur la photo ci-dessous :



Laura, en plus d'être une athlète de fitness de calibre international et d'avoir gagné le titre de Miss Univers Fitness, possède un diplôme en activité physique, est entraîneur dans un centre de sports mais également une entraîneuse privée.

Étienne Juneau, l'homme dont je vous ai parlé plus tôt, a demandé à cette belle femme de créer un produit pour les femmes qui désirent avoir un ventre plat, découpé et plus ferme, chose qu'elle a faite en créant « *Des abdos plus fermes en 30 jours* »

Dans sa vidéo, **Laura vous partagera en bonus son conseil #1 pour avoir un ventre plat** sans entraînement, un conseil qu'elle utilise elle-même.

Cette femme n'a pas toujours eu cette apparence physique. Elle aussi, elle n'aimait pas se promener en maillot de bain auparavant donc elle vous comprend très bien.

Peut-être que vous ne voulez pas avoir son apparence physique car avouons-le, ce n'est pas toutes les femmes qui souhaitent être aussi musclées que Laura mais elle vous aidera vraiment à avoir un ventre plat grâce à ses conseils et ses capsules que j'écoute à tous les jours (très bonnes et intéressantes).

Donc, si ça vous dit d'écouter sa vidéo ou d'en savoir plus sur son programme pour avoir un ventre plus plat en seulement 30 jours, cliquez sur l'adresse suivante :

http://maigrirsansfaim.com/blog/avisblog/en_forme_pour_elle/

Les 3 erreurs à éviter pour maigrir du ventre

ERREUR # 1 Ne faire que des exercices abdominales

Ça ne sert strictement à rien de faire 10 séries de 30 répétitions de redressements assis. Non pas que ça ne vous permettra pas d'avoir une meilleure posture et de renforcer vos abdos mais ce n'est pas cet exercice qui vous fera vraiment avoir un ventre plat.

C'est une erreur que plusieurs personnes commentent pensant bien faire. Je ne vous dis pas de ne pas faire d'exercices pour cibler vos abdos mais ce n'est pas que des redressements assis ou des « crunchs » qui vous aideront à avoir le ventre que vous voulez.

Il faut varier vos entraînements et faire également des exercices de courte durée mais avec une grande intensité pour avoir un ventre plat, par exemple le sprint ou le squat.

Voici 3 exemples d'exercices qui font travailler plusieurs muscles en même temps (donc très efficaces) que vous pouvez pratiquer à la maison dont 1 avec des haltères et 1 autre avec une barre de poids ajustable :

<http://maigrirsansfaim.com/blog/avisblog/3-meilleurs-exercices-pour-les-abdos/>

ERREUR # 2 Vous pesez trop souvent

Il y a des personnes qui se pèsent à tous les jours et même certaines plusieurs fois par jour!

Non seulement ça ne fait que renforcer l'obsession de la minceur et augmenter les risques de troubles alimentaires ou de comportement (entraînement excessif) mais en plus, ça peut devenir démotivant.

Je vous suggère donc de vous peser uniquement 1 fois par semaine, toujours le même jour à la même heure (le matin à jeun préférablement).

Mesdames, évitez de vous peser pendant votre ovulation ou menstruation car nous sommes plusieurs à faire de la rétention d'eau et donc, le poids sur la balance est faussé.

On peut prendre 1 à 2 kilos pendant ces périodes mais c'est de l'eau généralement (à moins d'excès) et pas de la graisse.

Il serait encore plus bénéfique de prendre votre tour de taille pour voir les progrès 😊.

ERREUR # 3 Être trop sévère avec soi

Lors du sondage que je partage aux abonnés de ma newsletter, je constate que plusieurs personnes sont vraiment tannées de traîner leur surplus de poids, qu'elles veulent tellement maigrir, qu'elles souhaitent être bien dans leur peau rapidement et j'en passe, qu'elles veulent maigrir hyper vite (ce qui n'est pas toujours réaliste comme perdre 10 kilos en 2 semaines) et qu'elles prennent des moyens drastiques pour arriver à leur fin.

Elles peuvent alors trop couper dans leur alimentation, sauter des repas, arrêter de manger ou encore se restreindre à une diète très restrictive dans le but de maigrir le plus vite possible.

Ça peut être encore de décider de s'entraîner du jour au lendemain 2 heures par jour intensément. Ou encore, de se mettre un objectif irréaliste comme l'exemple que je viens de vous donner.

Tôt ou tard, cette personne risque de baisser les bras car non seulement, les kilos reviendront sans doute à la surface mais aussi parce que c'est beaucoup trop difficile à tenir.

Pour plusieurs de ces personnes, c'est tout ou rien, blanc ou noir donc dès qu'elles voient qu'elles ont lâché un peu prise dans leur alimentation ou encore qu'elles s'entraînent moins, elles peuvent tout abandonner et doivent alors tout recommencer à 0.

Pour maigrir, ça ne sert à rien de suivre des diètes ou encore de vous entraîner 2 heures par jour au gym à contrecœur car la motivation vous laissera tôt ou tard et c'est dangereux pour votre santé.

Vaut mieux adopter de saines habitudes alimentaire et faire du sport régulièrement non pas uniquement dans le but de maigrir mais aussi pour être en meilleure santé et pour ça, il faut y trouver du plaisir.

Rare sont les personnes qui affirment avoir du plaisir à manger de la salade midi et soir comme seul repas.

Conclusion

Je tiens à vous remercier de vous êtes procuré(e) mon « Top 10 des aliments pour perdre du poids au ventre sans entraînement »

Je sais ce que c'est de ne pas aimer son ventre.

À près de 100 kilos, disons que je n'avais pas LE ventre, celui qui est beau et bien vu par la société.

Par contre, grâce à une saine alimentation et un mode de vie plus actif, je suis parvenue à perdre 33 kilos en moins de 1 an.



Aujourd'hui, je peux dire que oui, ça ne me dérange plus de me promener en bikini sur la plage, sur le bord de la piscine chez des copains ou encore pour travailler à l'extérieur.

Ça m'a pris des années pour le faire (ça fait peut-être seulement 3 ans que je le fais) mais maintenant, je suis une femme bien dans sa peau.

Vous aimeriez sans doute vivre cette perte de poids mais aussi ce bien-être et cet amour-propre qui revient.

Peut-être avez-vous besoin d'un coup de pouce supplémentaire pour perdre plus de poids (et pas nécessairement que du ventre)?

Besoin d'aide alimentaire, de recettes minceur et d'un coaching ?

Si ce n'est pas encore fait, je vous suggère fortement de vous procurer mon programme alimentaire « [Mes 4 semaines de menus équilibrés et minceur](#) » pour pouvoir maigrir plus vite et sans régime.

Dans mon plan alimentaire de perte de poids de 4 semaines de menus pré-établis, en plus de mes 80 recettes minceur vous aurez :

- Toutes les notions de base pour bien manger
- Les fondements à savoir pour maigrir véritablement et durablement
- Vous connaîtrez le nombre de portions que vous devez manger à tous les jours pour maigrir sainement, sans reprendre les kilos perdus et sans ressentir la faim
- Vous allez savoir à quoi correspond vraiment une portion
- Une liste de course clé-en-main
- 9 conseils pour bouger plus à tous les jours sans aller au gym
- Une garantie de remboursement valide pendant 60 jours

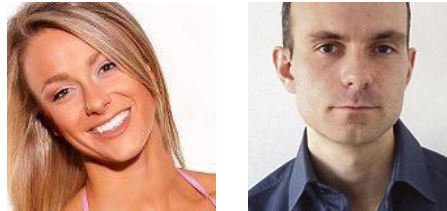


Si vous ne vous êtes pas encore procuré(e) Mes 4 semaines de menus équilibrés et minceur,

Vous n'avez qu'à cliquer sur l'adresse suivante : <http://maigrirsansfaim.net/page-de-paiement/>

Besoin d'exercices, de vidéos et de conseils d'entraînement ?

Si vous avez besoin de l'aide d'un professionnel en conditionnement physique qui vous donnera des exercices types pour avoir des **abdos visiblement plus plats en quelques jours ou semaines** seulement, je vous invite à vous inscrire à la newsletter d'Étienne Juneau et de Laura Stevenson en cliquant sur l'adresse suivante :



http://maigrirsansfaim.com/blog/avisblog/en_forme_pour_elle/

Si vous avez besoin de coup de main pour me parler de vos difficultés, me poser des questions ou simplement échanger, sachez que vous pouvez m'écrire en fin de chaque article disponible sur le site www.maigrirsansfaim.com dans la section commentaire ou encore en créant un nouveau sujet sur [le forum de discussions](#).

N'hésitez pas à relire ces informations en cas de doute ou à m'écrire, je suis présente pour vous et je crois en votre réussite.

À bientôt ☺

Cordialement vôtre

Roxanne Veilleux

