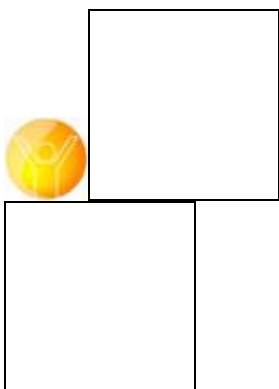




## Le régime **VENTRE PLAT**

### Vos repères :



### Le principe du régime :

D'une façon générale, un ventre plat est d'abord un ventre sain. Par ailleurs, c'est une région du corps d'où l'on peut maigrir vite, ce qui est très motivant. La plupart du temps, ce régime Ventre Plat s'accompagne de quelques exercices destinés à muscler les abdominaux.

**A éviter :** au maximum ce qui provoque des ballonnements (boissons gazeuses, pain, crudités, légumes trop riches en fibres – artichauts, aubergines, légumes secs...)

**A faire :** manger moins de sucre, bien mâcher, boire beaucoup d'eau, bien cuire les sucres lents (comme les pâtes) et ne pas grignoter entre les repas.

#### **Exemple de menu n°1 :**

Concombres râpés au yaourt  
Escalope de veau aux petits légumes  
Un petit pain suédois  
Un brugno

#### **Exemple de menu n°2 :**

Foies de volailles poêlés  
Pâtes fraîches aux champignons  
Fromage frais en faisselle  
Cerises.

### Les livres :



#### **Présentation de l'éditeur :**

15 petites minutes d'abdos par jour. Une progression chaque semaine. Ce qu'il faut savoir sur les allégés, les fruits et légumes, les boissons... Les bons plans antistress. Des conseils personnalisés. Des témoignages. Une méthode 100 % facile et efficace. Il existe des dizaines de livres sur le ventre plat. Leur défaut majeur ? Parler du ventre comme d'une zone " à part ", que l'on muscle et que l'on fait travailler " seule ". Ce guide prend en compte le corps entier et vous garantit un ventre plat à condition de respecter tous les critères conseillés. Avec, chaque semaine, des exercices, des conseils d'hygiène de vie, des recommandations alimentaires ultra-pratiques et des indications personnalisées.

#### **Biographie de l'auteur :**

Géraldine Adam est journaliste et éducateur sportif depuis plus de dix ans. Elle prodigue ses conseils et fait pratiquer ses

exercices à des élèves, hommes et femmes de 25 à 65 ans. Spécialiste du ventre plat, elle sait répondre aux demandes des uns et aux exigences des autres, sans forcer, sans torturer, en respectant les qualités de chacun.