

HABITUDES SIMPLES POUR RETROUVER UN VENTRE PLUS LÉGER APRÈS 40 ANS



✓ COMMENCE LA JOURNÉE AVEC DES PROTÉINES

Aide à contrôler la faim, stabiliser la glycémie et réduire les envies au fil de la journée.

✓ HYDRATE-TOI BIEN

L'eau aide la digestion et contribue à réduire les ballonnements.

✓ PRIVILÉGIE LES ALIMENTS COMPLETS

Plus de fibres, plus de nutriments et plus de satiété.

✓ RÉDUIS LE STRESS

Le stress augmente le cortisol et peut favoriser le gonflement abdominal.

✓ BOUGE TON CORPS

Marcher et faire du renforcement musculaire aide à activer le métabolisme.

✓ DORS MIEUX

Mieux dormir aide à réguler les hormones et à réduire la faim émotionnelle.

✓ PRENDS SOIN DE TA DIGESTION

Mâche lentement, évite les excès et respecte ton rythme.

✓ SOIS CONSTANTE, PAS PARFAITE

Ce sont les petites habitudes répétées qui font la différence.

Ton corps n'a pas besoin de restrictions.

Il a besoin de constance, d'équilibre et de soutien

ALIMENTOS INTEGRAIS EXEMPLOS SIMPLES

AVOINE Riche en fibres solubles. Aide le transit et améliore la satiété.

RIZ COMPLET

Énergie plus stable et digestion plus lente.

PATATE DOUCE Bonne source de fibres et d'énergie durable.

QUINOA Source de protéines végétales, fibres et minéraux.

LÉGUMINEUSES Haricots, lentilles et pois chiches. Excellentes pour les fibres et la satiété.

FRUITS À COQUE

Amandes, noix et noisettes. Sources de bonnes graisses et de minéraux.

GRAINES

Chia, lin et graines de courge. Très bonnes pour le transit.

Choisis des aliments les plus proches possible de leur état naturel

