

Se débarrasser de la graisse du ventre

La graisse du ventre est un vrai cauchemar car elle est très difficile à perdre. Elle peut aussi constituer un sérieux danger pour la santé, favorisant l'apparition de maladies telles que le diabète, les maladies cardiaques ou encore l'hypertension.

La graisse abdominale est naturellement présente dans l'organisme. Mais lorsqu'elle est en excès, il y a un risque d'obésité. En moyenne, pour une bonne santé, les femmes ne doivent pas dépasser 89 centimètres de tour de ceinture, et les hommes 102 centimètres. Voici quelques astuces pour vous débarrasser de cette graisse naturellement.

8 astuces simples pour vous débarrasser de la graisse abdominale

1. Consommer des fruits et des légumes

Pour une perte de poids efficace et durable, il est important d'avoir une alimentation saine, riche en fruits et légumes biologiques. Vous pouvez par exemple consommer des fruits comme les pommes, les bananes, la pastèque ou l'avocat qui sont riches en fibres. Ces derniers favorisent une bonne digestion et offrent une sensation de satiété.

N'hésitez pas également à consommer des aliments comme les choux, la betterave, les œufs, le concombre, les tomates, etc. Leur point commun ? Ce sont tous des ingrédients nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme et qui aident à garder la ligne.

2. Consommer de l'ail

L'ail est un condiment aux nombreux bienfaits pour la santé, il est riche en antioxydants qui préviennent le vieillissement de la peau et favorisent une meilleure élimination des toxines de l'organisme. C'est également un antibactérien qui aide à traiter des maladies comme le rhume, les troubles rénaux et les infections.

Il augmente également le métabolisme du corps et favorise la production d'une hormone, l'adrénaline, qui stimule le métabolisme. Sa richesse en antioxydants aide également à prévenir des maladies telles que le cancer du côlon. En effet, des chercheurs australiens ont effectué une méta-analyse de 7 études qui prouve que cet aliment aide à réduire les risques de cancer du côlon de 30%.

3. L'eau citronnée le matin

Le citron est un allié minceur très efficace, il est riche en vitamines et minéraux qui renforcent le système immunitaire. En outre, cet agrume est également une source importante de fibres qui ralentissent la digestion et offrent un sentiment de satiété durable qui vous évitera de grignoter durant la journée. Par ailleurs, les scientifiques de l'Université japonaise Sugiyama Joagakuen ont découvert que les polyphénols présents dans les agrumes jouaient un rôle très important dans le processus de perte de poids.

Pour le prouver, les chercheurs ont étudié deux groupes de souris pendant 12 semaines. Le premier groupe suivait un régime alimentaire sain, tandis que le deuxième groupe suivait le même régime avec une forte consommation de polyphénols. Les chercheurs ont constaté que les souris du deuxième groupe ont connu une perte de poids bien plus importante que celles du premier groupe.

Par conséquent, pour profiter des bienfaits du citron, mélangez le jus de cet agrume dans de l'eau fraîche ou tiède et consommez avant de prendre votre petit-déjeuner.

4. Épicer les plats

Pour favoriser la combustion des graisses, il est conseillé d'ajouter certaines épices à vos plats comme le gingembre, le poivre noir ou le poivre de Cayenne. Le gingembre possède de nombreux bienfaits pour la santé, notamment pour perdre du poids. En effet, il favorise la combustion des graisses en augmentant la température de l'organisme. Toutefois, le gingembre est déconseillé pour les personnes diabétiques, qui suivent un traitement en relation avec le sang, les femmes enceintes ou allaitantes.

Le poivre de Cayenne est également un allié minceur très efficace, il active la circulation sanguine, soulage les douleurs articulaires, stimule la digestion et le métabolisme. Cet ingrédient contient de la capsaïcine qui accélère la combustion des graisses. Cependant, cette épice est déconseillée aux personnes allergiques au piment, qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable ou d'hémorroïdes.

Le poivre noir favorise également la combustion des graisses en raison de sa teneur en pipérine. Cette dernière réduit le taux de graisse dans le sang et inhibe la formation des cellules graisseuses. Le poivre noir est toutefois déconseillé en cas d'ulcère, d'hémorroïdes ou de gastrite car il irrite les muqueuses.

5. Éviter le riz blanc

Le riz blanc est déconseillé aux personnes qui souhaitent perdre du poids car il augmente le taux de sucre dans le sang. Plusieurs études ont confirmé que cet aliment augmentait les risques de diabète de type 2. En outre, le riz blanc reste une sorte de céréale très raffinée et dont la majorité des fibres bénéfiques pour l'organisme a été retiré. Mieux vaut opter pour du riz complet qui constitue une bonne source de magnésium, de manganèse, de sélénium et de fibres

alimentaires.

6. L'hydratation

L'eau est vitale pour le fonctionnement de l'organisme. Elle favorise l'élimination des toxines à travers la transpiration ou la miction et prévient l'accumulation des graisses en procurant un sentiment de satiété durable. Par ailleurs, l'eau hydrate votre peau et vous donne un teint lumineux. En moyenne, il est conseillé de boire au moins 1,5L d'eau par jour.

7. Éliminer le sucre

Si vous souhaitez perdre du poids, il est primordial d'éliminer le sucre une fois pour toutes. Cet ingrédient est mauvais pour la santé et favorise l'accumulation des graisses. À la place, vous pouvez ajouter du miel à vos boissons à base de thé ou de citron, c'est un sucre naturel riche en vitamines et minéraux, qui donnera de l'énergie à votre organisme pour bien commencer la journée ou durant vos activités sportives.

8. Consommer de la viande avec modération

Pour éliminer l'excès de graisse, il est conseillé de modérer sa consommation de viande rouge comme le bœuf, ou blanche comme la volaille, que vous pouvez remplacer par des œufs, des légumes et des légumineuses comme les pois-chiches ou le quinoa. En outre, la consommation de légumes offre une sensation de satiété durable.