ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

POCHE
LEDUC.S

mon week-end Ventre plat

Vous avez un week-end rien que pour vous et vous voulez vous faire du bien ? Un week-end pour bosser vos abdos et dégonfler du ventre ? Ce livre va vous accompagner heure par heure.

- Carotte, citron, endive, fromage blanc, poisson, poulet, riz basmati... **les 16 meilleurs aliments ventre plat.**
- Crème de céleri, jus vert taille de guêpe, salade orange fenouil, compote de pruneaux, truffes au Pan masala, bouillon d'agrumes, tisane magique... **des recettes ventre plat simples et délicieuses.**
- Week-ends Sans sucre, SOS ballonnements, Antistress, Master class : **du samedi matin au dimanche soir,** ces 4 programmes vous suivent heure par heure (menus, massages aroma, douche sportive, HIIT – *high intensity interval training* –, do-in...). Du sur-mesure pour dégonfler... dès le lundi !
- **Inclus :** 100 astuces pour maigrir sans transpirer !

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée par la forme et la santé. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Agar-agar, la meilleure arme antikilos, Le régime express IG brûle-graisses, Le régime express IG minceur.*

Catherine Dupin a déjà écrit ou coécrit de nombreux livres.

Ensemble elles ont publié *Mon week-end Détox, Le grand livre de l'équilibre acido-basique, Mes petites recettes magiques détox...*

ISBN 978-10-285-0223-2

9 791028 502232

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON : ALIMENTATION, SANTÉ

POCHE
LEDUC.S

Des mêmes auteurs, aux éditions Leduc.s

Mon week-end détox, 2016.
Eaux détox et petits bouillons magiques, 2016.
Ma bible de l'alimentation détox, 2015.
La détox, c'est malin, 2014.
Mes petites recettes magiques acido-basiques, 2014.
Mes petites recettes magiques détox, 2011.
Le grand livre de l'équilibre acido-basique, 2011.

Découvrez la bibliographie complète de Anne Dufour :
www.editionsleduc.com/anne-dufour

Retrouvez-la sur son blog : biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page : **http://leduc.force.com/lecteur**

ou scannez ce code :

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :
blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Nicolas Treve, Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0223-2
ISSN : 2427-7150

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

MON WEEK-END VENTRE PLAT

UN WEEK-END POUR BOSSER SES ABDOS ET DÉGONFLER DU VENTRE !

POCHE
LEDUC.S

40
Kg

SOMMAIRE

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ?	9
UN WEEK-END VENTRE PLAT, ÇA MARCHE VRAIMENT ?	13
LES 15 GESTES VENTRE PLAT	19
MANGER VENTRE PLAT	53
4 WEEK-ENDS VENTRE PLAT SUR MESURE POUR LES DÉBUTANTS	79
TABLE DES MATIÈRES	185

1 KG DE TROP

C'est ce que l'on « prend » facilement à partir de 35 ans si on ne « fait pas attention ». Ce kilo correspond à 8 000 calories en trop sur l'année. Soit à 1 morceau de sucre par jour. Éliminez ce morceau de sucre et perdez 1 kg en 1 an sans aucun régime !

123

C'est la quantité de calories en moins si vous consommez un smoothie à l'orange plutôt qu'un jus d'orange (orange + yaourt + glace = bien moins sucré que 100 % jus d'orange), et en plus avec plein de fibres !

1 HEURE

1 heure d'entraînement le samedi + 1 heure d'entraînement le dimanche : cela suffit pour « débloquer » les choses. Un week-end de 3 jours ? 30 à 40 minutes chaque jour.

30 MINUTES

C'est la durée optimale de l'exercice pour un résultat ventre plat. Pas plus longtemps. Mais explosif ! (et à refaire 2 voire 3 fois dans la journée au cours de nos week-ends).

3

C'est le nombre optimal d'entraînements HIIT (*high intensity interval training*) par semaine pour obtenir un ventre plat le plus vite possible.

50 000 LITRES

C'est la quantité de boissons que nous absorbons dans une vie. Mieux vaut qu'elles soient à 0 calorie !

30 TONNES

C'est la quantité de nourriture que nous avalons en une vie.

80 000

C'est le nombre de repas devant lesquels nous nous attablons en une vie.

1

C'est la quantité de calories apportée par 1 radis... le meilleur snacking ventre plat !

142

C'est la quantité de calories en moins dans un sandwich si vous le tartinez de chair d'avocat plutôt que de mayo.

16 CALORIES

C'est ce que vous gagnez en ne sucrant pas votre café.

30 SECONDES/30 SECONDES

C'est le ratio parfait : 30 secondes hors d'haleine (sprint), 30 secondes repos. À reproduire sur 30 minutes.

2 VOIRE 3 JOURS

C'est la durée sur laquelle le métabolisme est boosté après une session de sport impliquant la totalité du corps. Plus c'est intense (HIIT), plus le corps « brûle » longtemps.

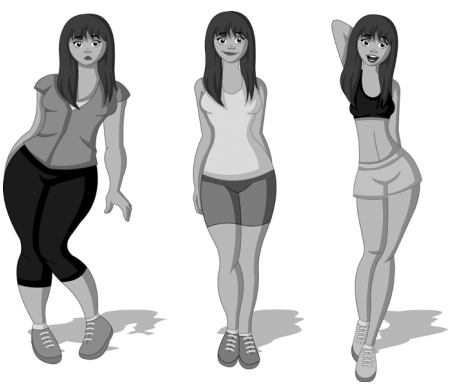
À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ?

À vous :

- Qui avez un « petit ventre » mais le reste du corps mince : hop ! direction notre week-end « Sans sucre » (voir p. 81).
- Qui ballonnez après chaque repas (alors que vous vous levez le matin avec le ventre plat comme une limande) : c'est le week-end « SOS ballonnements » qu'il vous faut (voir p. 105).
- Qui n'avez pas le temps, pas le temps, pas le temps... : essayez notre week-end « Je stresse donc je ballonne ! » (p. 127).
- Qui êtes en surpoids « de partout », et avez donc probablement un problème mathématique : trop de calories entrent, trop peu sortent. Reportez-vous à notre week-end « Master class : je crame des calories de folie » (p. 153).

À QUOI SERT UN VENTRE PLAT ?

- *À rentrer dans un jean taille basse* (mais c'est le moins important de la liste). Et à rentrer dans tout un tas de vêtements qu'on n'oserait jamais porter avec un bourrelet façon bouée ou sac de patates. On part de la gauche (une silhouette qui ne laisse pas grand choix dans les magasins de prêt-à-porter) pour aller vers la droite, qui permet à peu près toutes les tenues !

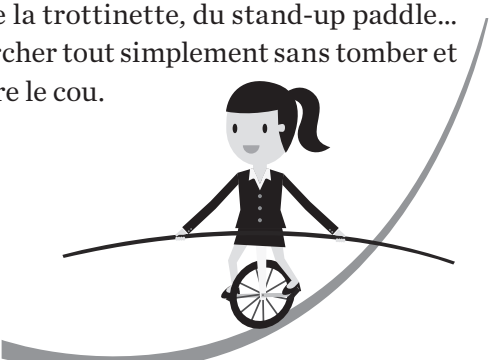


- *À garder une posture droite,* digne, « jeune »... et donc à ne pas avoir l'air « vieux » avant l'âge.

- *À bien digérer,* car un ventre « mou » et « gros » est un ventre qui souffre, constipé, qui digère mal, qui ballonne.

- *À tousser correctement* (c'est important quand il le faut), à respirer correctement (c'est plus que vital, tout le temps !), donc à rester en bonne santé d'une manière générale.

- *À maîtriser son corps* (car le ventre en est le centre), son équilibre au sens proprioceptif du terme. L'objectif : place correcte dans l'espace, aptitude à bouger harmonieusement, à éviter les chutes, les pièges, aptitude à faire du roller, de la trottinette, du stand-up paddle... ou à marcher tout simplement sans tomber et se rompre le cou.



UN WEEK-END VENTRE PLAT, ÇA MARCHE VRAIMENT ?

Il est bien évident que ce n'est pas en un week-end que vous allez « perdre » votre ventre. Sauf peut-être ceux qui souffrent de ballonnements à chaque repas, et qui en seront débarrassés dès le... premier repas ! Mais il y a un début à tout, et votre début à vous commence ce week-end : vous aurez en format condensé toutes les clés pour retrouver vite et bien un ventre plat. À vous de voir comment procéder pour installer les résultats : soit vous ne pouvez vous occuper de vous que le week-end, auquel cas nous vous suggérons fortement de réitérer notre programme tous les week-ends jusqu'à obtention du résultat souhaité ; soit vous avez compris l'importance extrême des « petits choix » au quotidien (et nous allons tout faire pour cela au fil du livre) et vous allez intégrer aussi le reste de la semaine de bons réflexes qui

ne vous prendront pas une seconde – par exemple ne pas sucrer votre café.

Alors oui, un week-end ça marche vraiment pour :

- **Se rendre compte que sous la graisse, là,** molle, il y a des muscles qui ne demandent qu'à bosser… et à souffrir un peu comme vont vous le rappeler quelques courbatures si vous suivez le week-end « Master class » (p. 153). Aussi vous vous lancez non pas dans un régime ou je ne sais quelle privation, mais dans une stratégie où il ne s'agit pas seulement de « perdre » (du gras) mais avant tout et surtout de « gagner » (une belle silhouette, un ventre performant et sain, et une plus grande confiance en vous au passage, ce qui n'est pas négligeable).

- **Intégrer mentalement que ce sont certains micro-choix quotidiens** qui plombent votre silhouette : rester assis toute la journée (en passant d'un siège à l'autre), consommer trop de sucre sous toutes ses formes, manger de façon anarchique, continuer à avaler des additifs et des produits industriels (certains empêchent vraiment de maigrir… et font vraiment prendre

du poids !)... C'est la fameuse méthode des « petits pas », et c'est la plus efficace en ce bas monde.

- **Découvrir avec amusement que vous êtes un (grand) enfant.** Et qu'à partir du moment où vous vous amusez, tous les changements (alimentaires, fitness) sont envisageables. Un exemple : les légumes, bof ! d'accord... Mais les légumes dans une omelette avec de bons œufs baveux, ça change tout. Voyez les choses autrement !

- **Mettre en place les bons réflexes pour le reste de votre vie.**
  - ***Partir avec une liste de courses cohérente***. Non on ne renouvelle pas inlassablement l'achat des plats surgelés dont on a l'habitude, puisqu'ils vous ont mené là où vous êtes. On change de rayon si on a l'habitude de se fournir au supermarché. On va plus souvent au « petit magasin » et au marché (boucher, fruitier, maraîcher...), on ouvre ses horizons !
  - ***Cesser de balancer une barquette surgelée au micro-ondes*** en croyant que c'est « pareil » et que ça « gagne du temps ». Non, ce n'est pas « pareil » : mieux vaut un plat

plus simple mais préparé à la main, cuit vapeur ou à la casserole/poêle.

- ***Faire bouger ses jambes.*** C'est la base de la base. Les cuisses étant les muscles les plus volumineux du corps, si vous n'en faites bouger que deux ce sont ceux-là. Donc mettez un pied devant l'autre. Même si ça ne suffit pas, marcher est indispensable ! Quelques minutes chaque heure, et c'est l'OMS (Organisation mondiale de la santé) qui le dit.
- ***Éviter systématiquement la facilité.*** Les escalators, la voiture pour parcourir 50 mètres, les tapis roulants, la télécommande et même les robots ménagers (pour monter les blancs en neige par exemple). Toutes ces inventions sont géniales, certes. Mais elles causent aussi notre perte, en tout cas celle de nos muscles. On se plaint que les robots « à venir » risquent de nous remplacer et de créer des chômeurs... sans se rendre compte qu'ils ont déjà remplacé une partie de nous et que nous accueillons cela avec enthousiasme. Résultat on ne se lève plus pour changer de chaîne (de télé), on reste statique devant le saladier où se prépare, comme par magie, notre mousse au chocolat (les blancs en

neige montent tout seuls), on ne va plus à la boulange à pied, on ne monte plus les marches dans les magasins (ce sont elles qui nous montent). Bref : autant de petites victoires technologiques, mais de grandes pertes musculaires et minceur. À chaque fois que vous allez ordonner à une machine de faire quelque chose à votre place, demandez-vous si finalement ça vaut vraiment le coup.

LES 15 GESTES VENTRE PLAT

VOICI LES 15 RÈGLES INCONTOURNABLES ET LE TEMPS QU'ELLES NÉCESSITENT

1. #PASDEXCUSE = 0 SECONDE

Bouger plus ? Impossible ! Il fait trop froid, trop chaud, gris (bientôt la pluie ?), noir, mal au dos, aux dents, à la tête, crevé de la journée, trop de choses à faire, les enfants à s'occuper, la vaisselle à faire, pas la moelle de ressortir... toutes ces excuses on les connaît par cœur. Et toutes sont mauvaises, au fond de vous, vous le savez très bien. Ne pas trouver une poignée de minutes pour « se bouger » chaque jour, c'est grave. Cela signifie en réalité que vous n'êtes pas motivé. Alors voici les choses telles qu'elles se présentent :

- Si vous avez ce livre en main, c'est parce que vous n'êtes pas content de vos abdos.

- Si vous n'êtes pas content de vos abdos c'est que vous ne faites pas ce qu'il faut pour en avoir des beaux.
- Nous vous donnons les clés pour atteindre votre objectif. Et constater un progrès (même minime) en UN week-end.
- Si vous voulez consolider les acquis, renforcer vos abdos, dessiner votre ventre, il va falloir faire les bons exercices.
- Si vous voulez que le monde entier (ou simplement votre partenaire ou même juste vous-même) puisse admirer vos muscles tout neufs, il va falloir éliminer en même temps (ou même d'abord) la couche de gras qui est paresseusement alanguie dessus. Sinon personne ne verra rien du tout. Pour cela, aucune échappatoire, il faut faire bosser le cardio pour brûler ces graisses. Ce sont nos exercices « La minute cardio ».
- Si vous n'êtes pas prêt à ça, gardez votre ventre mou et votre graisse dessus, et on n'en parle plus.

LE GESTE WEEK-END VENTRE PLAT

Cardio le matin, abdos l'après-midi (ou vice versa, ou ensemble...), c'est la base du contrat.

2. ARGILE/CHARBON = 1 SECONDE

L'argile et le charbon, deux éléments naturels, font dégonfler les ventres pleins de gaz quasi instantanément. C'est que l'un et l'autre possèdent naturellement une capacité énorme à « attraper » et à « retenir » ces gaz. Puis à les éliminer. L'argile, c'est de la terre ; le charbon, du bois calciné – en général du bois de bouleau. Tous deux absorbent, au passage, d'autres choses indésirables (résidus d'alcool, de microbes, de médicament, de métaux lourds, de « poisons » en tous genres...), ce qui les rend également détox. Concernant le charbon, celui dit « activé » est encore plus efficace = il a été calciné deux fois, ce qui augmente encore ses petits pores, autant de microtrous qui vont piéger tant les gaz que les molécules indésirables.

Argile et charbon existent sous forme de poudre simple à mélanger avec de l'eau (forme la plus efficace) ou en gélules/capsules (forme la plus pratique). On en consomme un petit peu avant chaque repas, en cures de trois semaines. Efficacité antiballonnements et troubles digestifs en général garantie. Mais attention, en cure seulement, n'en prenez pas toute l'année !

LE GESTE WEEK-END VENTRE PLAT

Si vous souffrez de ballonnements ou que vous sentez que vous avez besoin d'une détox, filez en pharmacie ou en boutique diététique acheter l'un ou l'autre et revenez à la maison poursuivre votre lecture à partir de la p. 105 : « Week-end ventre plat SOS ballonnements ». Si ce n'est pas votre problème, oubliez et passez au geste suivant.

3. AUTOMASSAGE DU VENTRE = 3 MINUTES

MASSAGE EXPERT AROMA : 3 MINUTES PAR JOUR

Dans un flacon, mélangez 10 gouttes d'huile essentielle de bois de Hô et 5 ml d'huile végétale de jojoba. Chaque jour, après la douche, prélevez un peu de votre préparation « aroma expert ventre plat » et massez votre ventre selon le protocole suivant :

30 secondes : effleurez largement et sans appuyer toute la zone du ventre que vous allez travailler. C'est une « prise de contact » et vous en profitez pour étaler sur la peau votre huile ventre plat.

30 secondes : appliquez énergiquement localement, sur le ventre, en dessinant des cercles plus ou moins appuyés.

2 minutes : faites un palper-rouler, comme les pros ! Pincez la peau pour former un pli, une vague, que vous déplacez de gauche à droite et de droite à gauche en prenant appui sur la peau avec votre index et en « suivant » avec le pouce. Une dizaine de fois ainsi, puis vous vous attaquez à un autre pli, et rebelote. C'est exactement le geste réalisé en institut de beauté... Il n'est pas très agréable car il « décolle », mais super-efficace pour déloger petit à petit l'eau et les graisses « coincées » dans le tissu conjonctif. Certains petits appareils mécaniques de massage, le plus souvent fournis avec une huile de massage anticellulite, reproduisent le palper-rouler

mécanique, essayez-les pour voir ? Sinon la main seule fait très bien le travail, et tout en finesse. Rien n'empêche de faire le même geste sur les cuisses et les fesses, avec le même mélange aroma, si vous avez besoin d'affiner aussi ces zones, bien entendu.

Conseils empruntés à Danièle Festy, dans *Le guide visuel des huiles essentielles* et dans *100 massages aux huiles essentielles* (Leduc.s Éditions).

LE GESTE WEEK-END VENTRE PLAT

« Un automassage du ventre chaque jour éloigne les bourrelets pour toujours », un proverbe à ne jamais perdre de vue. Plutôt le soir au coucher si vous êtes stressé, plutôt le matin si vous êtes constipé. Les deux si... vous êtes les deux. Gardez ce réflexe dans la semaine, c'est plutôt agréable, non ?

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Mon week-end Ventre plat
Anne Dufour et Catherine Dupin

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S EDITIONS