

C'EST MALIN

Mon cahier 

Objectif ventre plat

12 défis

1 planning coaching
2 semaines pour avoir
enfin un ventre plat



Offert

Vos vidéos
tutos pour aller
plus loin !

Anne Dufour

Avoir un ventre plat, c'est possible !

Découvrez 12 défis à relever pour avoir (enfin) un ventre plat en 26 jours.

Dans ce cahier

- 2 bilans pour voir où vous en êtes
- 1 défi par jour + 2 semaines de coaching food & fit
- 6 recettes de petits-déjés + 5 boissons ventre plat
- Cannelle, citron, yaourt... les 9 meilleurs aliments ventre plat + votre cooking list à aimer sur le frigo
- Running, yoga, corde à sauter, abdos, automassages, bains : toutes les astuces pour atteindre son objectif



Anne Dufour journaliste indépendante, est passionnée par la forme, la santé et les médecines naturelles. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Mon week-end ventre plat* et *Mes petites recettes magiques smoothies minceur et jus détox*.

Retrouvez-la sur son site : biendansmacuisine.com

Un cahier
d'exercices plein
de challenges
pour un ventre plat !

7,90 euros

Prix TTC France

ISBN 979-10-285-0362-8



L E D U C . S
É D I T I O N S

Design : Élisabeth Chardin
Illustrations : Valérie Lancaster pour
la couverture / Delétraz,
Nicolas Trève, Fotolia

Soyez Malin !

Déjà disponibles dans la collection !



64 pages

7,90 €



Retrouvez-les vite sur notre blog :

www.quotidienmalin.com

Dans la même collection, aux éditions Leduc.s

Mon cahier huiles essentielles, de Danièle Festy, 2017.

Mon cahier Moi en mieux grâce à la magie du matin, d'Isalou Beaudet-Regen, 2017

Mon cahier J'ose la pensée positive, d'Aurore Aimelet, 2017

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

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 le code ci-contre



Mise en page : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève, Delétraz

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0362-8

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Mon cahier 

Objectif ventre plat

Bonus

Téléchargez la séance
d'entraînement 1 heure
complète en vidéo

Rendez-vous
en dernière page

Anne Dufour

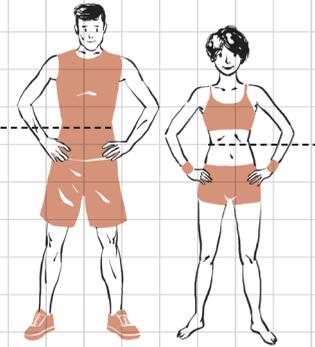
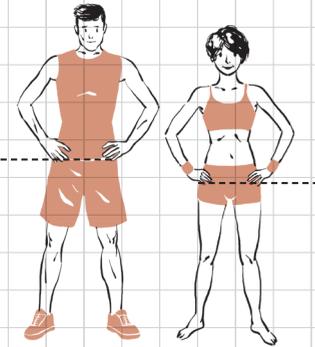
L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

Bilan mesures perso	5
Bilan connaissances (quiz)	6
Bilan état physique (RPE)	10
1 S'initier	15
Apprendre où sont les abdos et à quoi ça sert	16
Retenir les 10 raisons de bosser ses abdos	19
Mettre à jour ses connaissances en nutrition minceur	21
Aller faire les courses. Les 9 meilleurs aliments « ventre plat »	25
Imiter ces 10 choses que les « ventre plat » ne font jamais	31
10 bonnes raisons de devenir « du matin »	32
2 Progresser	34
Se tenir droit, apprendre à faire l'arbre (et à rester planté)	35
Mon premier automassage expert aux huiles essentielles	38
Coaching marche ventre plat : mon planning à suivre sur 15 jours	40
5 boissons ventre plat	42
Grimper vers les sommets	44
Réapprendre à digérer 14 erreurs à ne plus commettre	45
3 Programmer	49
Mon planning ventre plat express	50
Bilan final	62

Bilan mesures perso

Trois petits bilans simples
pour voir où vous en êtes
(on fera les mêmes à la fin,
pour mesurer vos progrès)

VOS MESURES EN DÉBUT DE CAHIER	
Poids kg
Taille de jean ou de jupe (étalon)	Ex : 42
Tour de taille (= ceinture)  cm
Tour de hanche (= partie la plus large du fessier)  cm
Observation du ventre de profil devant la glace de la salle de bains Petit bedon..... Un gros pli..... Deux gros plis.....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Bilan connaissances (quiz)

- 1 Quel est le meilleur moment de la journée pour s'entraîner et muscler son ventre ?
- 1. Le matin au réveil
 - 2. Juste après le petit-déj
 - 3. Au déjeuner
 - 4. N'importe quand dans la journée

R : 1 et 2. Tout dépend de votre métabolisme. Si vous pouvez faire vos exos avant le petit-déjeuner, sans être affamé, c'est recommandé car vous perdrez plus vite. Mais si vous vous levez avec un grand creux à l'estomac, mieux vaut manger avant (même un petit peu). N'oubliez pas que vous sortez d'une nuit de jeûne, l'organisme a normalement droit à un ravitaillement, n'allez pas l'agresser en le brusquant à jeun. En revanche, vous pouvez apprendre à décaler un peu l'heure du petit-déjeuner, en intercalant un grand tour de pâté de maisons en marche rapide entre le lever et le premier repas de la journée. Reportez-vous au Défi n° 6 : « Devenir du matin » (p. 32).

- 2 Des abdos mous peuvent causer de graves problèmes de santé ?
- 1. Oui, et même de très graves problèmes pouvant nécessiter une intervention chirurgicale
 - 2. Non, seulement des soucis esthétiques et, au pire, quelques désagréments comme de la constipation ou des petits maux de dos

R : 1. Des abdos non sollicités peuvent favoriser et même déclencher une hernie hiatale, discale ou inguinale, voire une éventration au pire du pire ! Cependant, attention, car faire de « mauvais abdos », c'est-à-dire les exos classiques que l'on connaît tous, provoquant de fortes pressions dans l'abdomen, est aussi très néfaste et peut provoquer des hernies, des incontinences urinaires... Il est indispensable de faire travailler ses muscles de façon « hypopressive » (c'est-à-dire avec peu de pression), ce qui est le cas de tous les exercices proposés dans ce cahier, bien sûr.

- 3 Si on a des plaquettes de chocolat, c'est qu'on a de bons abdos ?
- 1. Oui, preuve éclatante !
 - 2. Oui, mais il faut les travailler tous les jours, en se concentrant exclusivement dessus, sinon ça part
 - 3. Non ça veut seulement dire qu'on a des « grands droits » costauds
 - 4. Non, on peut être gros et avoir des plaquettes de chocolat

R : 3. Le grand droit, c'est l'archétype du ventre musclé... qui ne l'est en réalité pas. Retrouvez p. 16 la carte de vos abdos, vous comprendrez vite pourquoi les « abdos » à l'ancienne sont un exercice à bannir absolument, notamment les célèbrissimes crunches. Si vous avez de jolies tablettes de chocolat, tant mieux pour vous, mais la question est : travaillez-vous aussi votre transverse et vos muscles obliques ? Et, tant qu'on y est, votre périnée ? Si oui, circulez, tout est en règle. Si non, c'est une erreur, et vous le paierez probablement cher un jour, si ce n'est déjà le cas (mauvais placement du corps, fuites urinaires...).

- 4 Est-ce qu'il vaut mieux des séances de sport rapides mais intenses ou lentes et prolongées ?
- 1. Rapides et intenses (HIIT)
 - 2. Lentes et prolongées (cardio)
 - 3. Rapides, intenses et prolongées

R : 1 et 2. C'est la grande mode du HIIT, c'est-à-dire des séances explosives et super-courtes, durant quelques minutes à un quart d'heure, dont on ressort épuisé, rubicond, transpirant, le cœur battant à tout rompre et... aminci. Et c'est vrai que « ça marche ». Donc si vous êtes adepte ou attiré par ce type d'entraînement, continuez. Seulement voilà : le HIIT n'est pas tendre, et donc pas du tout « pour tous » : il violente les articulations, brûle effectivement des graisses mais aussi des sucres (gare aux fringales !), ne convient pas aux personnes en fort surpoids (voire en surpoids tout court), ni aux seniors. Bref : contrairement à ce que l'on entend parfois : non, les longues sorties de running ou de vélo ou encore de natation relativement « lentes » ne servent pas à rien, loin s'en faut ! Elles sont excellentes, elles, pour le cardio, et ce à tout âge et pour tout le monde ou presque. Répétées, elles aident évidemment à perdre des rondeurs (on n'a encore jamais vu un marathonien obèse, ou plutôt si, à New York, une fois, il pesait 140 kg mais c'est justement l'exception exceptionnelle qui confirme la règle !). Conclusion : allez-y mollo, plutôt en cardio, si vous débutez et/ou êtes en surpoids. En forme et « sportif », passez en mode HIIT pour accélérer les résultats. Quant à l'option « rapides, intenses et prolongées », impossible, car le principe même du HIIT est de pousser au maximum la machine, ce qui n'est envisageable que sur du (très) court temps.

- 5 Le sexe remplace le sport
- 1. Oui
 - 2. Non

R : 2. Désolée... Mais à moins de renouveler des séances ultra-athlétiques très régulièrement, n'y pensez même pas. Un câlin c'est un câlin et une séance d'abdos, c'est une séance d'abdos.

- 6 C'est plus important de mieux manger ou de faire du sport ?
- 1. Mieux manger
 - 2. Faire du sport
 - 3. Les deux

R : 3. Évidemment, dans l'idéal, les deux. Mais tout dépend de votre situation personnelle : si vous mangez mal mais bougez un peu, mieux vaut corriger votre assiette ; si vous mangez correctement mais ne bougez pas, c'est marcher, courir et nager qui vous fera « perdre ». Jusque-là, on ne vous apprend rien. Maintenant imaginons que vous mangiez mal ET que vous ne bougiez pas, ce qui est fort possible sinon vous ne seriez pas en train de lire ce livre. Alors navrée pour les paresseux mais la réalité est la suivante : sur un plan strictement silhouette, il est plus efficace de « faire du sport » que de « mieux manger ». Car seul le sport permet de brûler des calories, remodèle, allonge, affine, muscle et déclenche surtout un ensemble de processus hormonal et métabolique permettant de brûler plus de calories, même « après » (pendant le sommeil). Ensuite, il est clair que les choses sont à évaluer au cas par cas. Si vous consommez trop de glucides (pâtes, pizzas, sucreries, sodas...) c'est le point à corriger.

Bilan état physique (RPE*)

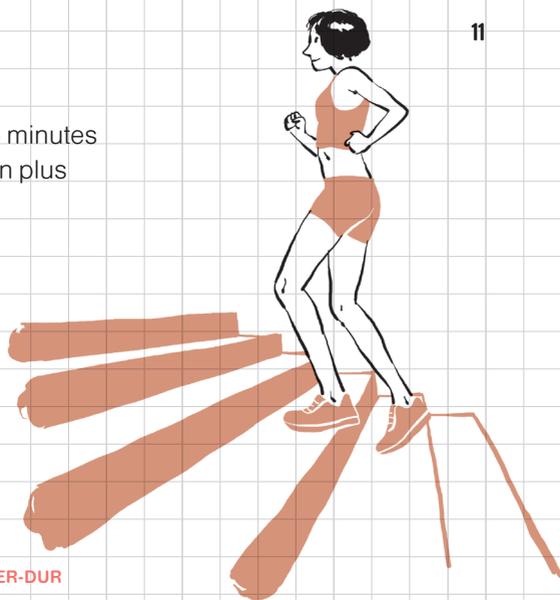
Vous allez maintenant suivre exactement le circuit « Fit » proposé ci-dessous, et vous noterez pour chaque exercice le niveau de difficulté perçu. Vous pouvez le faire en salle de gym (facile avec les machines à dispo !), mais aussi chez vous ou dehors, il y a bien un escalier pas loin ?

INTENSITÉ RPE	ÇA FAIT QUOI ?	JE ME DIS QUOI ?
10 9 	Horrible, horrible !	Plus jamais ça ! Arrêtez tout ! Que personne ne me parle, ne m'approche. Laissez-moi !
8 7 	Vraiment très fatigué. Essoufflé. Mais j'arrive encore à répondre « oui » ou « non » si on me pose une question.	Je suis au bout de ma vie ! Qui a eu cette idée, déjà ? Préparez l'arnica, l'huile essentielle de gaulthérie, j'ai besoin de soins.
6 5 	Je suis fatigué, mais ça va aller. Ah ! c'est sûr que là, tout de suite, ça me change de ma routine, mais pas le choix, et ça fait du bien de souffrir un peu.	Ça fait du bien de « pousser » un peu la machine ! J'aurai peut-être des petites courbatures demain mais c'est bon signe !
4 3 	Ça fait du bien de se bouger un peu ! Ça tire un petit peu, je transpire légèrement, j'adore !	J'avais oublié que j'avais des pieds, des bras, un ventre, c'est plutôt agréable de les réveiller après tout ce temps !
2 1 	Même pas mal ! Mais alors cool de chez cool !	Ben ça ou rien... c'est comme d'aller chercher le pain à la boulange du coin de la rue. Je rapporte une baguette ou deux ?

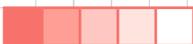
* Rating of Perceived Exertion.

- 1 **Montez les escaliers** pendant 3 minutes sans vous arrêter. Sans courir non plus ni les grimper 4 à 4.

⇒ **Cardio**



HYPER-FACILE

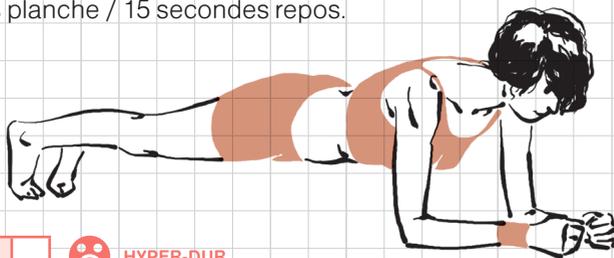


HYPER-DUR

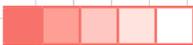
- 2 **Faites la planche.** L'exercice roi du gainage, celui qui vous donne un ventre aussi beau et verrouillé qu'on peut en rêver. Attention : le mieux est l'ennemi du bien. N'abusez pas ; ignorez les défis ridicules qui fleurissent sur la toile en mode « objectif planche durant 20 minutes ». Rappel : les muscles fonctionnent selon un système très ingénieux de tension/relâchement. Les maintenir en tension pendant trop longtemps n'a aucun intérêt, ils ne se renforcent pas davantage (au contraire) et en l'occurrence, vous risquez de comprimer trop longtemps vos organes digestifs et respiratoires, et en prime, d'abîmer votre périnée. Au total, des défis à oublier. En revanche, la planche en elle-même, bien faite (donc en alternance de gainage et repos), est un super-exo. Nous vous recommandons de le garder sous la main chaque jour de la semaine, pour constater de spectaculaires résultats en moins de 15 jours. Mais à vous de voir.

- *Débutant* : 20 secondes planche / 40 secondes repos / 20 secondes planche / 40 secondes repos.
- *Déjà sportif* : 45 secondes planche / 15 secondes repos / 45 secondes planche / 15 secondes repos.

⇒ **Gainage**



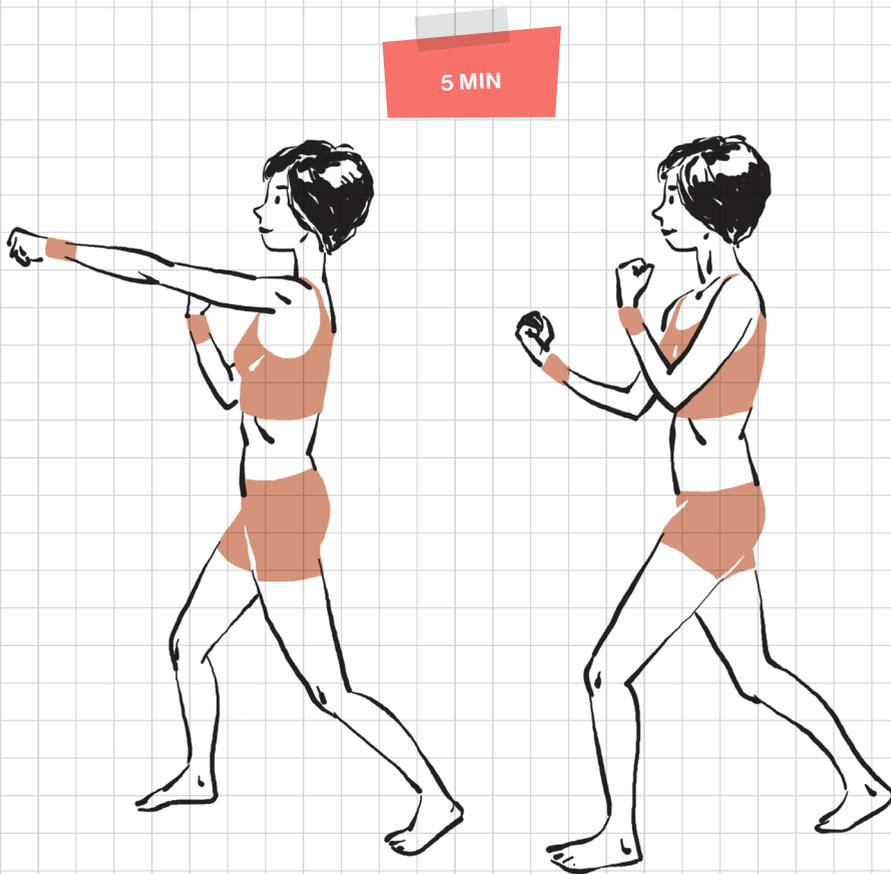
HYPER-FACILE



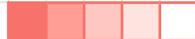
HYPER-DUR

- 3 Montez sur le ring.** Littéralement « boxe de l'ombre », le shadow boxing est une technique extrêmement répandue auprès des boxeurs professionnels consistant à porter des coups dans le vide, sur un adversaire imaginaire. Reprise par les clubs de fitness, cette pratique a été adaptée en cours de 45 minutes à 1 heure, sur des musiques rythmées et avec des chorégraphies étudiées pour faire travailler l'ensemble du corps. Généralement pratiquée face à un miroir, droite, gauche, uppercut, crochets et coups de pied s'enchaînent pour solliciter intensément la fréquence cardiaque. Mettez de la musique bien rythmée pour vous battre à fond !

⇒ **Brûle-graisses**



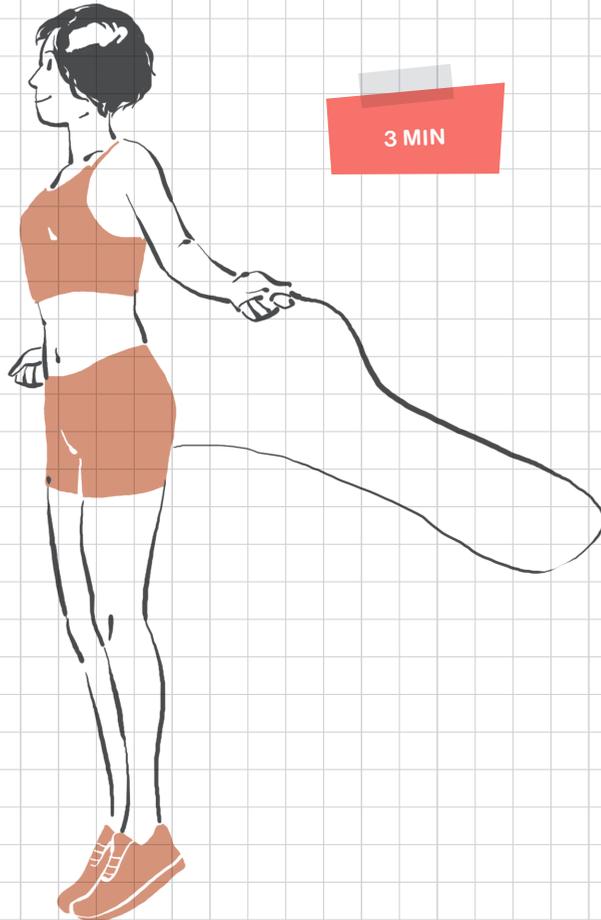
HYPER-FACILE



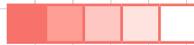
HYPER-DUR

4 Tirez sur la corde. Le super-plan pour brûler des calories en un temps record (il n'y a pas mieux) et, là encore, gagner le corps et avoir des abdos en béton. Personne ne peut sauter en restant avachi ! À chaque saut, vous propulsez votre corps en l'air, c'est ce qui est le plus efficace pour mincir et brûler les calories à la maison, en quelques minutes seulement. Pas de corde ? Faites semblant... c'est pareil et cela prend zéro place : vous pouvez sauter dans votre salle de bains, ni vu ni connu.

⇒ **Brûle-graisses, gainage, cardio**



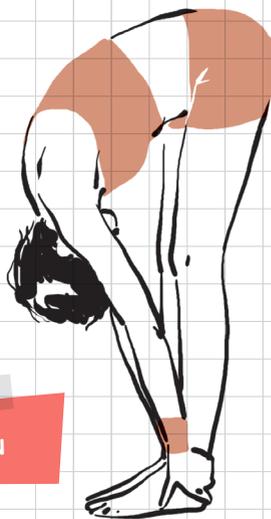
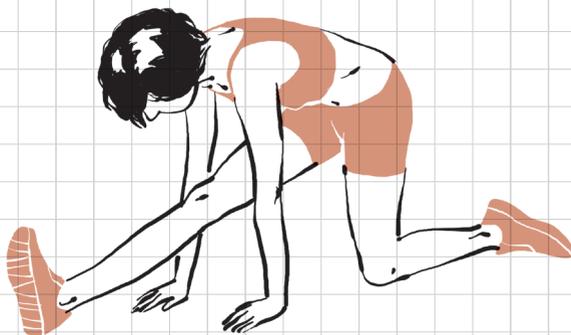
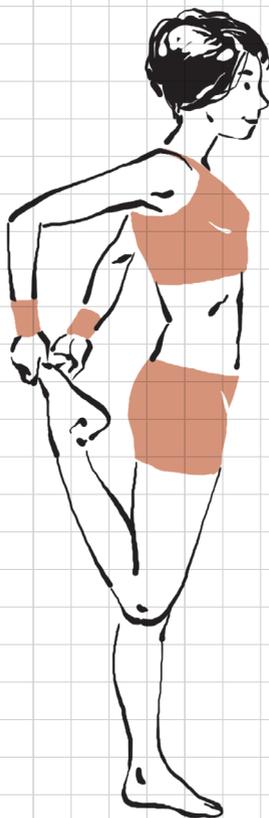
HYPER-FACILE



HYPER-DUR

5 Terminez par quelques étirements. Obligatoires !

- Du mollet
- De la cuisse
- Du dos



Première partie

S'initier

Voici ce que nous vous recommandons : accomplissez 1 défi par jour. Pas plus, pas moins. À la fin de ce cahier, non seulement vous aurez compris plein de choses sur le fonctionnement de votre corps (et de vos abdos), mais en plus vous commencerez déjà à constater de sacrés résultats.

Nous vous déconseillons d'appliquer plus de 1 défi par jour, car le but est de progresser petit à petit mais de façon durable.

Défi
n° 1

Apprendre où sont les abdos et à quoi ça sert, p. 16

Défi
n° 2

Retenir les 10 raisons de bosser ses abdos, p. 19

Défi
n° 3

Mettre à jour ses connaissances en nutrition minceur, p. 21

Défi
n° 4

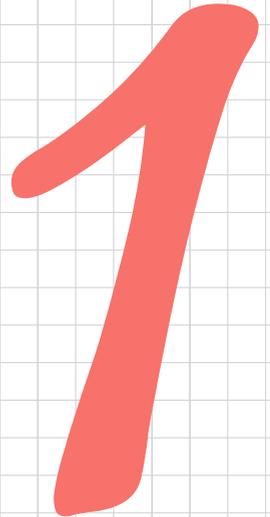
Aller faire les courses. Les 9 meilleurs aliments « ventre plat », p. 25

Défi
n° 5

Imiter ces 10 choses que les « ventre plat » ne font jamais, p. 31

Défi
n° 6

10 bonnes raisons de devenir « du matin », p. 32



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mon cahier Objectif ventre plat c'est malin

Anne Dufour



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et
autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !