Graisses Abdominales

L’accumulation des graisses dans l’abdomen est un problème dont souffrent de plus en plus de personnes dans le monde. En plus d’altérer l’apparence physique des personnes qui en souffrent à cause du tour de taille élargi et de la silhouette déformée, elle représente également un réel danger pour la santé. Diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires, etc. sont autant de maladies dont les risques sont augmentés par la graisse abdominale. Pour vous aider à la réduire, à retrouver un corps fin et harmonieux, et surtout préserver votre santé, voici un remède naturel brûle-graisse des plus puissants. Découvrez la recette dans la suite de cet article

Les éléments qui favorisent la prise de poids sont multiples et variés, allant de la génétique, à la malbouffe, au manque d’hydratation, à la sédentarité et au stress. C’est pourquoi, il est important d’adopter dès aujourd’hui, un mode de vie sain, afin d’augmenter ses chances de perte de poids.

Des conseils pratiques pour une meilleure perte de poids :
Un régime alimentaire équilibré :

C’est la première clé pour un poids et une meilleure santé. Une alimentation riche en fruits et légumes qui regorgent de vitamines, minéraux et antioxydants permet d’apporter au corps les nutriments dont il a besoin pour assurer son fonctionnement optimal, tout en le protégeant de l’accumulation des toxines, généralement contenues dans la malbouffe.

Une hydratation suffisante :

Boire 1.5 litre d’eau par jour est essentiel pour maintenir les différents tissus et organes corporels hydratés et donc fonctionnels. De plus, la consommation d’eau joue un rôle important dans la fonction rénale et favorise l’évacuation des déchets et toxines à travers les urines et la sudation.

Une activité physique régulière :

Avec la sédentarité, le corps stocke le gras et le sucre consommés sous forme de graisses. C’est pourquoi, une activité physique régulière le pousse à brûler ses réserves de gras pour obtenir la quantité d’énergie suffisante pendant l’effort, ce qui contribue à la fonte des graisses et à la perte de poids.

Moins de stress et d’émotions négatives :

Le stress cause l’augmentation du niveau de cortisol dans le sang, ce qui a un effet pro-inflammatoire dont le corps se protège en enveloppant ses organes de gras. De plus, certaines personnes ont tendance à chercher du réconfort auprès d’aliments gras et trop sucrés quand elles ressentent des émotions négatives, ce qui engendre la production et le stockage d’une importante quantité de graisses et plusieurs kilos en plus.

Pour vous aider à réduire votre stock de graisses et perdre du poids de manière saine et efficace, voici un puissant remède brûle-graisse naturel.

La recette d’un puissant remède brûle-graisse :

Ingrédients :

100g de pruneaux
1 litre d’eau
Préparation et dosage:
Lavez les pruneaux puis mettez-les dans un récipient et couvrez-les d’eau. Fermez soigneusement le récipient et conservez-le au réfrigérateur pendant 1 semaine. À la fin de celle-ci-, passez le tout au mixeur. Consommez une tasse de ce remède le matin à jeun et gardez le reste du mélange au réfrigérateur. Les résultats seront visibles dès les premiers jours.

Vertus perte de poids des pruneaux

Malgré leur saveur sucrée, les pruneaux sont de vrais alliés minceur. Très riches en fibres, 7g pour 100g, ils procurent une sensation de satiété rapide et durable, luttant ainsi contre les excès de table et les envies de grignotage et fringales sucrées. De plus, les fibres sont connues pour leur effet bénéfique sur la digestion et leur capacité à favoriser l'élimination des graisses à travers les selles, ce qui réduit leur accumulation au niveau de l'abdomen et affine le tour de taille.

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 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.