



Votre bidon est un peu gonflé et le résultat devant le miroir n'est pas celui que vous aviez espéré, vous avez fait de nombreux efforts, essayé toutes sortes de choses pour faire dégonfler votre ventre, mais rien n'y fait... Grâce aux astuces que nous allons vous donner, vous pourrez dire définitivement bye-bye au bidon gonflé et en moins de deux jours s'il vous plait !

Le matin, avant de déjeuner, buvez un grand verre d'eau citronnée. Vous l'avez déjà probablement entendu, un citron pressé dans un grand verre d'eau va purifier et nettoyer votre organisme. Il s'agit également d'un bon moyen pour drainer votre corps dès le matin

Vous avez du mal à contrôler votre consommation de pain ? Il va pourtant falloir faire quelques efforts... En effet, le pain fait gonfler l'estomac et est l'ennemi juré d'un ventre plat. En revanche vous pouvez toujours consommer votre pain préféré le matin ! Essayez de privilégier des pains colorés, aux céréales ou complets par exemple, ceux-ci sont moins gras et meilleurs pour la santé !

L'alcool et les sodas ne sont pas à recommander si vous souhaitez faire dégonfler votre ventre ! Si vous êtes invitée quelque part privilégiez les jus de fruits ou les sirops (violette, grenadine,

menthe, fruits rouges...)

Le potassium est réputé pour être un diurétique naturel qui permet d'éviter la rétention d'eau. Parmi la liste d'aliments riches en potassium on peut citer : les amandes, les pruneaux, les bananes, l'avocat, les noix, les courgettes...