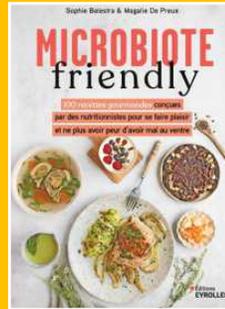


JOUR 1

Je commence un carnet pour faire le lien entre les maux de mon ventre et mon bien-être émotionnel et mental. J'ai tendance à gonfler ? A avoir du mal à évacuer ? Ce « deuxième cerveau » est aussi le siège des émotions mal digérées. Réfléchir et faire le pont avec la santé digestive permet de mieux comprendre cette connexion et de trouver des solutions.



JOUR 2

A moi les aliments fermentés (yaourt, choucroute, kéfir) pour les probiotiques, et ceux riches en fibres (ail, artichaut et poireau) pour les prébiotiques. Chouchoutées, les bonnes bactéries de l'intestin améliorent autant la digestion que le bien-être émotionnel et l'immunité.

A lire. *Microbiote Friendly*, Sophie Balestra et Magalie de Preux, 19,90 €, éditions Eyrolles.

10 jours pour AIMER SON VENTRE

Quand notre bidon mignon apparaît, on apprend à mieux vivre avec cette partie de notre corps.



JOUR 9

A moi les postures flatteuses ! Sur la plage, allongée sur le dos, je ne plie qu'une seule jambe, surtout pas les deux. Assise, j'opte pour les jambes croisées, épaules bien en avant, coude sur le genou, façon pose mannequin. Fini les complexes du ventre avec cette sexy attitude qui masque les petits bourrelets.

JOUR 10

Je stimule le foie en y plaçant une bouillotte chaude (idéalement entre 39 et 40 degrés) pendant au moins trente minutes. La chaleur booste la circulation sanguine et aide à drainer le foie, améliorant ainsi la digestion et le transit. Elle soulage aussi les douleurs menstruelles en agissant sur certains récepteurs. Le plus ? Je m'offre ce grand moment de détente à tout moment, mais le soir, c'est encore mieux car la chaleur facilite aussi l'endormissement.

ARRIVÉE AU TOP

JOUR 8



Je redécouvre le pouvoir des bourgeons de framboisier sur le cycle féminin afin de réguler mon système hormonal grâce à leurs propriétés imitant les œstrogènes et la progestérone. Envie de détox ? J'alterne avec les bourgeons de cassis.

En gouttes. Framboisier Bio, 30 ml, 19,90 €, Herbalgem.





JOUR 3

Je gère au mieux les apéros, souvent propices au grignotage et aux excès. J'évite les cocktails gazeux (type spritz) qui font gonfler, je préfère un bon verre de vin rouge riche en antioxydants. J'ai abusé du rosé ? J'opte, le lendemain, pour une monodiète (légumes et fruits, en jus ou entiers) afin de détoxifier l'organisme.



NADINE LEOPOLD

JOUR 7

Je bois plus d'eau tout au long de la journée pour stimuler le transit intestinal. Une bonne hydratation aide également à éliminer les toxines. Je pense aux décoctions de bourdaine, de cascara, de mauve, de réglisse et de séné. Si j'ai du mal à aller à la selle, je place un marchepied devant les toilettes pour surélever les genoux... Super efficace !



JOUR 6

Je me masse avec douceur. Allongée, je dessine en appuyant légèrement de grands cercles sur mon ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. Détente profonde et drainage lymphatique au top !

Exquise. Huile aux 7 Merveilles, 100 ml, 12,49 €, *Energie Fruit*.



JOUR 4

Je mets mon corps en valeur. Je choisis un maillot selon ma morphologie : une taille haute qui sublime mes formes sans accentuer les rondeurs. Tout est une question de coupe !

A l'aise. Bask in Bliss, bandeau armatures à bretelles amovibles, 46,50 €, et culotte haute, 29 €, *Sans Complexe Lingerie*.

JOUR 5

Je pratique le jeûne intermittent en espaçant mes repas de douze à seize heures pour permettre à mon système digestif de se reposer et de se régénérer. Pas tous les jours, mais seulement ceux où je me sens ballonnée. Au choix, je saute le petit déjeuner et me contente de boissons hydratantes (de préférence du thé), ou le dîner, et je prends alors un petit bouillon à base de viande ou de légumes.

LES BONS SPORTS



Simona Danci
Naturopathe,
esthéticienne et fondatrice
de Naturoderma.

LA MÉTHODE DU STOMACH VACUUM

Cette technique de respiration, inspirée du yoga, m'apprend à « aspirer » l'estomac (en rentrant exagérément le ventre) mais surtout à masser les organes internes et faire travailler mes muscles profonds. C'est un coup à prendre, mais les résultats sont bluffants.

LA CORDE À SAUTER DANS L'EAU

Certes, c'était mon jeu préféré dans la cour de récré quand j'étais enfant, mais l'activité est fun et vraiment cardio. Je l'adapte avec une frite de piscine pour stimuler les abdos. Sans accessoire, je saute dans l'eau en remontant les genoux.

LES TORSIONS DU VENTRE

Je m'active en prenant des postures simples de yoga, comme celle du chat ou de la vache, qui détendent l'abdomen, ou tout simplement en dandinant le torse pour réveiller les fascias, assouplir le ventre et me reconnecter à lui.