

**Josie-K**

# **LE GUIDE COMPLET DU VENTRE PLAT**

**En bonus :  
50 astuces-recettes !**



Josie-K

Le guide complet du  
ventre plat

*50 astuces-recettes proposées en bonus*

© Josie-K, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-4500-1

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Grossesse, alimentation, stress, mauvaise gestion des émotions... Trouvez point par point dans cet ouvrage ultra-complet les solutions concrètes pour retrouver définitivement votre ventre plat...*

En bonus : plus de 50 astuces hyper-efficaces pour retrouver son ventre plat et le maintenir !

Paru du même auteur :

– 9 ALIMENTS TROPICAUX QUI CHANGERONT RADICALEMENT VOTRE SANTE, Août 2019

– 7 ALIMENTS A BANNIR D'URGENCE DE VOTRE ALIMENTATION , Octobre 2019

Tous disponibles sur Amazon

*Entrée Cathédrale Notre Dame des Victoires 13h00<sup>1</sup>, deux amis perdus de vue il y a quelques mois se rencontrent ...*

– « Mon frère, c'est comment non ?<sup>2</sup> c'est quel ventre ça ? tu es enceinte mola ? »

– « Gars, laisse-moi comme ça, le ventre ci ne veut pas finir pas ! abdos ooh rien ! les thés ooh, rien ! même les régimes ne donnent pas, je suis fatigué ! »

– « Noon, c'est la tchop<sup>3</sup> gars, tu manges trop ! Il faut diminuer ! ! ! »

Voici un échange sans doute banal mais qui reflète à dessein la réalité de beaucoup de personnes qui traînent avec eux un ventre gros, laissant quelquefois soupçonner une grossesse.

Un échange qui laisse transparaître d'une part le désarroi et découragement mêlés de personnes ayant tenté à plusieurs reprises, d'en venir à bout, d'éliminer définitivement leur « gros ventre ».

Et d'autres part un entourage, qui culpabilise les personnes au ventre proéminent en mettant sur le compte de la « paresse », « gloutonnerie » ou simple « laisser-aller », leur inconfort physique. Et ceci sans nécessairement avoir idée de ce par quoi ils ont déjà dû passer comme cures sans malheureusement obtenir des résultats...

## AVANT PROPOS :

Vous êtes-vous également reconnu dans cet échange ? Avez-vous tenté à plusieurs reprises et sans succès de vous débarrasser de ce “gros ventre” qui vous gêne ? Retrouver votre ventre plat du passé s’avère actuellement être un véritable casse-tête ?

Oui, parce que vous avez tout essayé sans succès ! Me dites-vous ; les régimes ventre-plat, sans féculents, régime-citron, régime sans sel, sans sucre, régime d’un repas par jour, les purges aux plantes médicinales même ! Vous êtes arrivés jusque-là ! – choquant n’est-ce pas ? mais c’est bien la réalité de plusieurs personnes... –

Vous avez bu tous les types de thés ; thé vert, thé noir, thé ventre-plat, vous avez bu des mixtures, décoctions spéciales, parfois au goût affect ! Parce que l’on vous a garanti derrière des centimètres en moins hélas !

Vous y êtes même allés jusqu’aux ceintures vibro-massantes, gélules, saunas minceurs, l’eau-minceur, les crèmes minceurs rien que pour faire diminuer le ventre ! En somme vous avez tout essayé, et malheureusement aucune de ces chimères n’a marché, vous n’avez pas perdu de centimètres, rien du tout !

Ah si si vous avez perdu de l’argent, beaucoup d’argent ! ! ! Chacun de ces investissements ayant bel et bien un coût ! Et vous voilà malheureusement à la case de départ ! Quelle douleur ! Quelle déception ! Là aussi votre moral, votre estime de vous-même en ont pris un coup...

« Vais-je un jour réussir à me débarrasser de ce ventre ? » « Que dois-je faire avec autant d’essais infructueux ? » vous êtes tout simplement découragé...

Ce n’est pas la fin, non tout n’est pas achevé ! Il est encore possible de retrouver ta silhouette désirée ! Oui tu peux encore dégommer complètement ce gros ventre ! Ouiiii puisque je te le dis, il suffira juste de procéder autrement ! Et comment ? demanderas-tu certainement.

Une méthode scientifique, traçable, qui n’inclut ni l’utilisation obligatoire ou systématique de thés, gélules, tisanes, crèmes et tous les autres gadgets, mais plutôt une méthode qui va procéder étapes par étapes avec vous :

- Évaluation de votre tour taille suivant les normes standards
- Diagnostic des causes du gros ventre
- Solutions ventre-plat proposées en fonction des causes génératrices

Donc en somme une démarche logique, scientifiquement prouvée et vous allez en avoir la démonstration tout au long de cet ouvrage !

Cet ouvrage ne prétend donc pas de proposer une énième solution miraculeuse non ! Mais plutôt de vous aider à en finir définitivement avec ce gros ventre en vous proposant des solutions concrètes, pratiques, efficaces et adaptables à tous.

Adaptables à tous parce qu'au sujet de la problématique du ventre plat les solutions proposées ne sont pas similaires d'une personne à une autre, il y aura un panel large de solutions en fonction des causes qui l'ont générées et c'est à cet effet que nous allons procéder avec pédagogie cause après cause, catégorie après catégorie afin comme ça pour vous d'avoir la solution exacte et véritable à votre situation précise !

Nous vous invitons donc à lire cet ouvrage avec attention depuis le début jusqu'à la fin parce que les chapitres sont liés et bon dir directement au chapitre des solutions serait passé à côté de plusieurs informations capitales qui seront comme ça un prélude, la fondation préliminaire à la mise en pratique des solutions. Ajouter à ceci nous voulons vous aussi vous encourager à vous munir d'un bloc-notes, ainsi que d'un stylo ou d'un crayon pour remplir les différents blancs prévus à cet effet.

Bonne lecture à vous et bienvenue dans cette grande aventure : la retrouvaille du ventre plat !

# CHAPITRE 1 :

## QU'EST-CE QU'UN VENTRE PLAT ?

### A – CONCEPTION PROFANE DU VENTRE PLAT

À cette question posée, une petite enquête m'a permis de me rendre compte que la définition du ventre plat varie énormément d'une personne à une autre, varie énormément d'une culture à une autre, et varie également aussi un état d'esprit, d'une tranche d'âge à une autre. À cet effet :

– Une bonne partie et ceci concerne les hommes (africains) en général estiment qu'avoir un ventre proéminent est signe de richesse financière, de succès social. Pour beaucoup cela est participatif de leur charisme, cela est participatif de leur autorité vis-à-vis de leur entourage.

– Ce qui est l'exact opposé de la gent féminine à la quête permanente des voies et moyens pour retrouver et préserver une silhouette affinée, un ventre plat. La motivation principale étant la quête du bien-être, être en mesure de se vêtir sans contraintes.

– Un autre constat tout aussi surprenant que nous avons pu faire est le suivant, beaucoup de personnes sont totalement indifférentes ; aussi longtemps qu'ils peuvent enfiler les vêtements de leur choix ; amples pour la plupart ; Kaba-Ngondo<sup>4</sup>, boubous, Gandouras etc, peu importe que leur ventre à ce moment-là soit proéminent ou pas, No problem ; tout se passe en fait comme si c'était normal et pourtant...

– D'autres personnes aussi estiment que si on possède un "gros ventre" à cause un héritage génétique qui y prédispose, à cause du morphotype, alors à cet effet il n'y a plus rien à faire pensent-ils, il faut accepter, vivre avec...

– Pour une poignée de femmes, avec plusieurs maternités au compteur, alors

avoir un gros ventre est normal, une forme de fatalité contre laquelle il est inutile de se battre. Car c'est la nature disent-elles.

– Nous avons obtenu des témoignages, informations de certains pour lesquels la survenue d'un gros ventre était l'effet " de repas de nuit", de " poison de nuit" en somme d'origine mystique à travers des esprits succubes, incubes...

Les idées reçues telles que celles-ci sont légions et même tout cet ouvrage ne suffirait pas pour les mentionner...

Et vous ? Quelle est votre conception à vous du ventre plat ?

Votre réponse :

---

*(Vous découvrirez par la suite si votre définition était juste ou pas)*

Que penser de telles conceptions ? Quelles en sont les limites ?

## **B – LIMITES DE CES CONCEPTIONS PROFANES**

– La limite de la première conception repose sur le fait qu'avoir un ventre proéminent ne doit aucunement être signe d'une opulence financière, ni garante d'un certain standing social, car les deux étant des critères subjectifs et inutiles.

Posséder un gros ventre est en réalité une porte ouverte aux maladies suivantes ; syndrome métabolique avec pour conséquence la survenue du diabète, de l'hypertension artérielle et toutes ces maladies qui touchent au système cardiovasculaire.

– L'indifférence ou la méconnaissance des dangers liés à un tour de taille élevée est tout aussi à décrier que la première conception, car il existe un lien étroit entre le tour de taille et la survenue des maladies telles que ; le diabète, l'hypertension artérielle... Et donc veiller à garder un tour de taille dans les normes-santé devrait être une préoccupation réelle pour tous.

– Même si l'hérédité et le morphotype de base sont des éléments qui influencent grandement la survenue plus ou moins rapide du gros ventre d'une personne à une autre, il faut préciser que la qualité de l'hygiène de vie, l'alimentation sont également des éléments clés à prendre en compte. Et par conséquent chaque fois qu'on ne fera pas assez attention au niveau de l'alimentation, le tour de taille grandira et de cause à effet chaque fois qu'on aura une alimentation adaptée cela minimisera l'impact de ces prédispositions naturelles.

– Ici le nombre de maternités est une explication tangible vis-à-vis du développement du gros ventre, mais en aucun cas une justification pour ne pas tenter de le retrouver. Nous connaissons tous dans notre entourage des femmes qui ont eu plusieurs maternités et qui au finish ont pu retrouver leur ventre plat, d'où justement l'importance même pour les femmes qui ont eu plusieurs maternités de fournir tous les efforts possibles pour retrouver le ventre plat et au pire des cas de s'en approcher grandement.

– Alors à ce dernier niveau que dire ? Quel commentaire établir ? La question semble délicate et complexe parce qu'elle repose sur des phénomènes métaphysiques, non traçables et donc difficile de se prononcer sans blesser les sensibilités, ni remettre en doute la véracité de telles affirmations. Une chose est certaine il existe également des personnes victimes de repas de nuit mais qui tout de même possède ou manifeste tous les signes d'un ventre plat...

Voici comme ça passé en revue les différentes conceptions, les différentes visions des uns et des autres concernant la définition du ventre plat, il y en a