



TENDANCE

Rechercher sur le site...

- À la une
- Fil Info
- Détente
- Cuisine
- Déco-Design
- Techno
- Voyage
- Mode
- Beauté
- Bien-être
- DIY
- People

- Bien-être
- Santé
- Psycho
- Tests

# 4 astuces pour rendre votre ventre heureux



Publicité

**PRIMAGAZ**

Installation gratuite

En savoir plus >

Les + populaires

4 astuces pour rendre votre ventre heureux - © SolStock - Getty Images/iStockphoto

**Chloé Rosier**

🕒 Publié le jeudi 17 mai 2018 à 12h00



0

Nous avons rencontré Nadia di Pasquale (on vous en parlera dans un article plus détaillé) et elle nous a donné 4 idées pour rendre notre ventre heureux.

Le 2ème cerveau, il est au milieu du corps : c'est votre ventre! Et tant qu'à faire, autant qu'il soit heureux, il nous le rendra bien !

## La règle des 3 heures

Attendez 3 heures avant d'ingérer quelque chose après un repas. Vous n'ouvrez pas votre machine à laver en plein cycle pour y jeter une chaussette, alors vous ne mangez pas pendant que votre estomac est en cycle de digestion.

## Mâcher 7 à 10 fois

Votre bouche est la première étape de digestion et les enzymes lâchés sont différents en fonction de ce que vous mangez. En mâchant minimum 7 fois, vous permettez aux bons enzymes d'entrer en action et surtout, le bol alimentaire sera plus facile à digérer pour votre estomac !

## 10 respirations avant de manger

Dans le stress constant, on oublie parfois de faire la distinction des moments de la journée. Il est important de vous poser une petite minute avant de manger et de prendre 10 respirations abdominales. Cela vous détend, relâche vos muscles et facilite la digestion.

2 Google Duplex : L'intelligence artificielle de Google précisera qu'elle n'est pas humaine

3 Glaucome : la piste du régime cétogène pour éviter de perdre la vue

4 Samsung se moque une fois encore d'Apple dans sa nouvelle publicité

5 4 astuces pour rendre votre ventre heureux



Votre bouche est la première étape de digestion et les enzymes lâchés sont différents en fonction de ce que vous mangez. En mâchant minimum 7 fois, vous permettez aux bons enzymes d'entrer en action et surtout, le bol alimentaire sera plus facile à digérer pour votre estomac !

## 10 respirations avant de manger

Dans le stress constant, on oublie parfois de faire la distinction des moments de la journée. Il est important de vous poser une petite minute avant de manger et de prendre 10 respirations abdominales. Cela vous déstressera, relâchera vos muscles et facilitera la digestion.

## Les 80-20

Tout est question d'équilibre et de balance. Faire attention non stop, c'est stressant et on perd une partie des bénéfices d'une bonne alimentation par des contractions de stress. Il est important aussi de se laisser craquer de temps en temps : un apéro saucisson avec les amis le vendredi soir, une mousse au chocolat le dimanche, etc. 80% du temps on fait attention, 20% du temps on craque! Mais attention de ne pas faire l'inverse...



0

### Sur le même sujet

Astuces

Bien-être

### Liens promotionnels

