

# PROGRAMME VENTRE PLAT



DANCE BODY SCULPT  
[WWW.DANCEBODYSCULPT.COM](http://WWW.DANCEBODYSCULPT.COM)

# SOMMAIRE

- 02 INTRODUCTION
- 03 UN VENTRE SAIN
- 07 LES ABDOMINAUX ET  
PÉRINÉE
- 10 LE PROGRAMME DBS
- 11 PLANNING
- 14 BONUS





# Faisons connaissance...

QUI SUIS-JE?

Hélène Gallois, créatrice de la méthode Dance Body Sculpt  
Professeure Diplômée d'état Danse Jazz

Passionnée de Danse depuis mon plus jeune âge, j'ai naturellement emprunté cette voie pour poursuivre mes études.

Après l'obtention de mon Diplôme d'État de danse Jazz, j'ai commencé à danser pour différents spectacles sur Paris.

Enseignante dans plusieurs écoles de danse depuis 2011, j'ai décidé de me spécialiser davantage dans le domaine du bien-être et de la remise en forme.

J'ai à cœur de transmettre aux autres mon savoir afin qu'ils apprennent à prendre soin d'eux!

*Hélène*

**CRÉATRICE DE LA MÉTHODE  
DANCE BODY SCULPT**

# INTRODUCTION

Bienvenue dans le programme ventre plat de Dance Body Sculpt, le programme qui va vous permettre de vous sentir au top en ce début d'année !

Je vais vous aider à comprendre comment votre ventre fonctionne et à prendre soin de lui.

Je vous donnerai plusieurs astuces pour retrouver un ventre plat et travailler votre sangle abdominale grâce au programme de 3 semaines avec la méthode « ventre plat » by Dance Body Sculpt.

Installez-vous confortablement, lisez cet ebook et préparez votre tapis pour la première séance du programme.

Let's go girls !!!



# UN VENTRE SAIN

Avoir un ventre plat est un sujet complexe, car il dépend de plusieurs facteurs.

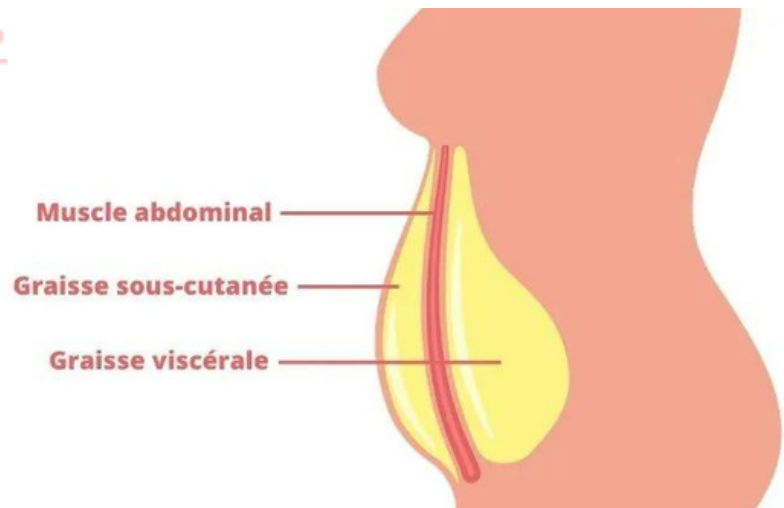
Dans ce premier chapitre nous aborderons différentes manières de prendre soin de son ventre.

On parlera de l'alimentation, du stress, de la morphologie physique, du sport, etc...

Avant de commencer, n'oubliez pas que nous sommes toutes différentes. Nous avons des morphologies, des métabolismes, des modes de vie différents... Alors ne vous comparez à personne !



## Pourquoi ai-je du ventre ?



L'abdomen est la zone de prédilection du stockage des graisses qui s'amplifie généralement au fil des ans. Un ventre rond va souvent de pair avec une hygiène de vie à revoir. Cela peut être génétique ou bien hormonal, mais la plupart du temps ce sont les mauvaises habitudes qui restent les principales fautives.

C'est l'expression d'un déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques, un excès de sédentarité et une alimentation trop riche souvent déséquilibrée.

Il peut y avoir d'autres facteurs, tels que le stress, les carences de sommeil, le tabac, l'alcool...

Le ventre peut-être gonflé aussi à cause d'une mauvaise digestion (ballonnements, aérophagie...)

Une ceinture abdominale distendue par le manque de tonicité de muscles abdominaux est aussi une cause d'un ventre rond.

Pour une ceinture abdominale affinée, on adopte la bonne routine avec des exercices ciblés et une alimentation équilibrée.

Je vais vous donner toutes mes astuces pour retrouver un ventre heureux et plat.

# Mes astuces

## L'alimentation :

Le rééquilibrage alimentaire est très important pour vous aider à perdre de la graisse. Essayez de manger le plus équilibré possible 80 % du temps et les 20 % restants, faites-vous plaisir.

Personnellement j'utilise beaucoup l'alimentation intuitive pour me reconnecter avec ma faim.

Au quotidien, essayez de réduire les farines blanches, le sel, le sucre et les aliments transformés. Même si on n'a pas beaucoup de temps, rien ne vaut le "fait maison".

Veiller à consommer des fibres (légumes).

Encore une fois, nous sommes toutes différentes et nos besoins le sont également alors écoutez votre corps sans vous prendre la tête !

## L'hydratation :

Penser à boire au minimum 1,5 l par jour et 2 l si vous faites du sport.

Cela va vous aider à lutter contre la rétention d'eau, ainsi que les ballonnements.

## Le stress :

Pour lutter contre le stress, rien de mieux que la respiration.

Effectuer des exercices de respiration, de yoga ou bien de sophrologie, vont vous aider à vous sentir plus zen.

Le stress augmente la cortisol et cela va vous pousser vers l'alimentation émotionnelle, c'est-à-dire avoir besoin de manger pour vous rassurer, alors que vous n'avez pas faim.

# Mes astuces

## Le sommeil :

Il est important de bien dormir pour avoir un corps qui fonctionne bien et cela va vous aider à ne pas prendre de poids.

Lorsque l'on dort, on sécrète de la leptine qui active le métabolisme et qui aide à moins stocker les graisses.

## Les massages :

Se masser régulièrement le ventre permet un meilleur transit.

Le massage abdominal active la circulation et améliore donc l'apport sanguin aux organes. Plus la circulation est bonne, plus votre corps est en bonne santé, bien oxygéné, et correctement nourri.

Il permet aussi d'éviter les gaz, les ballonnements et renforcer les muscles abdominaux.

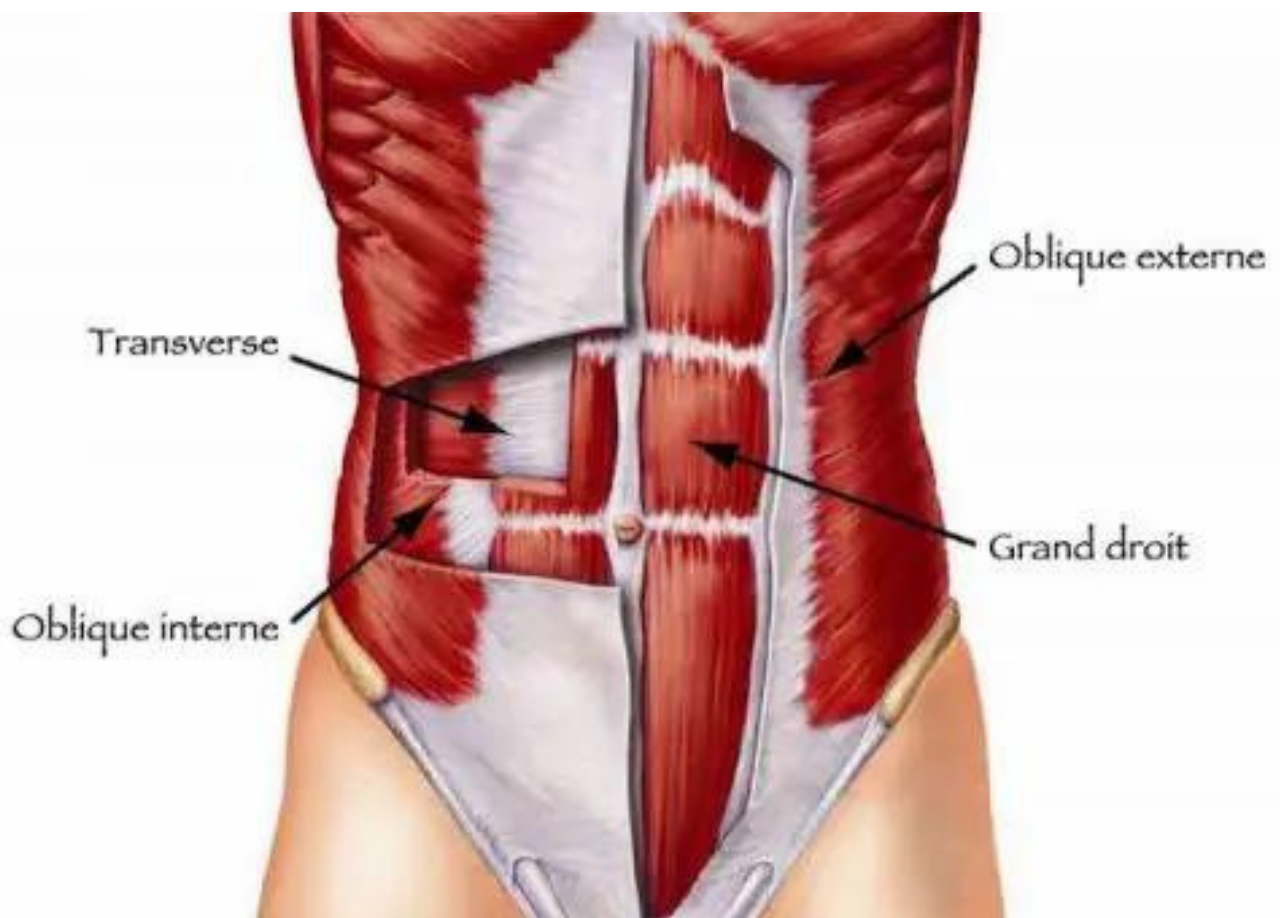
## Le niveau hormonal :

Votre niveau hormonal peut augmenter la prise de poids. n'hésitez pas à faire un bilan avec votre médecin.

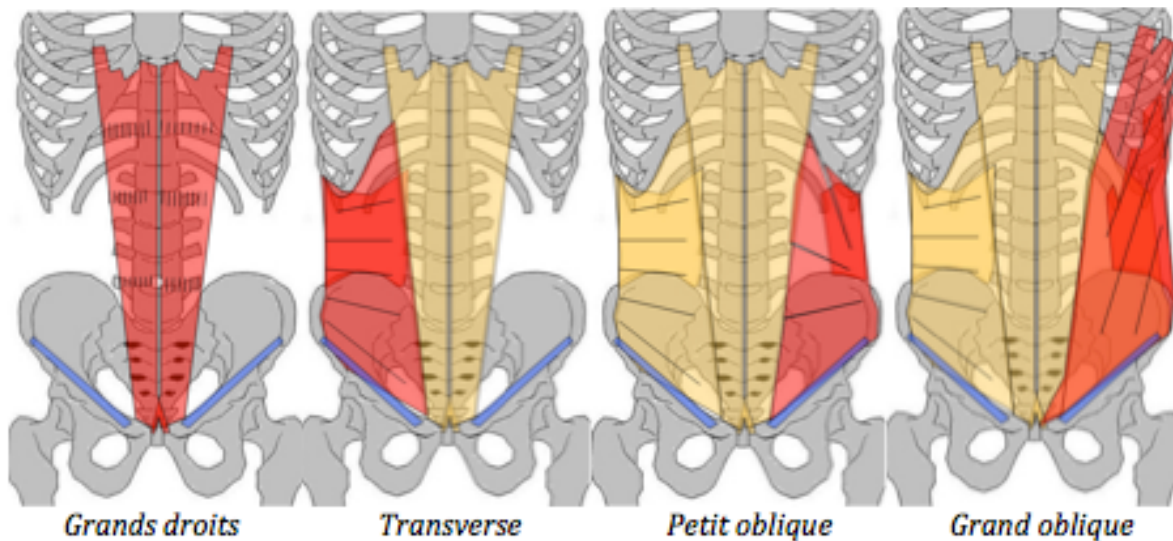


# LES ABDOMINAUX ET LE PÉRINÉE

La sangle abdominale est composée de plusieurs muscles dont les principaux sont les abdominaux transverse, les obliques et le grand droit. Découvrez plus en détails ces différents muscles de l'abdomen et leurs fonctions.



# les abdominaux



Les muscles abdominaux jouent un rôle primordial dans l'équilibre du bassin, de la posture et de la colonne vertébrale. Ils sont sollicités dans tous vos gestes du quotidien.

- Le transverse est le muscle le plus profond de tous les abdominaux. Les fibres musculaires du transverse sont à l'horizontal. Son rôle est de maintenir les viscères, tout en participant à l'expiration lors de la respiration. Bien musclé, le transverse permet d'avoir un ventre plat.
  - Les petits et grands obliques permettent les inclinaisons et les rotations du buste. S'ils agissent ensemble des 2 cotés à la fois, ils fléchissent le tronc en avant.
  - Le grand droit est le plus superficiel. Situé entre la partie antérieure du thorax et le pubis. Bien musclé, le grand droit donne cette apparence de « tablette de chocolat ».
- Il a une action de flexion du tronc (lorsque le bassin est fixe), de rétroversion du bassin (lorsque le tronc est fixe), et également d'inclinaison et de rotation du tronc (actions secondaires).

# Le périnée

Les femmes (comme les hommes) ont un périnée.

C'est un muscle qui se situe sur la paroi inférieure du pelvis. Ils forment un hamac de muscles entrecroisés qui constituent le fond du bassin. Il va de l'os du pubis en avant au coccyx en arrière. Son rôle est de soutenir les voies digestives inférieures, les voies urinaires et génitales.

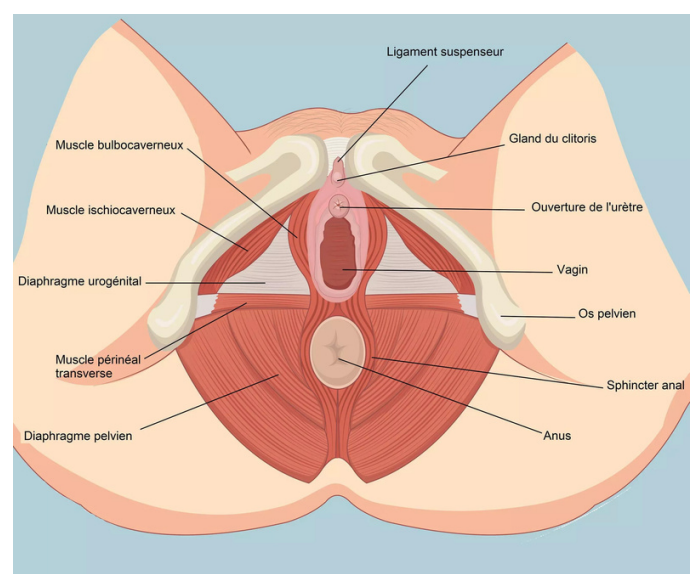
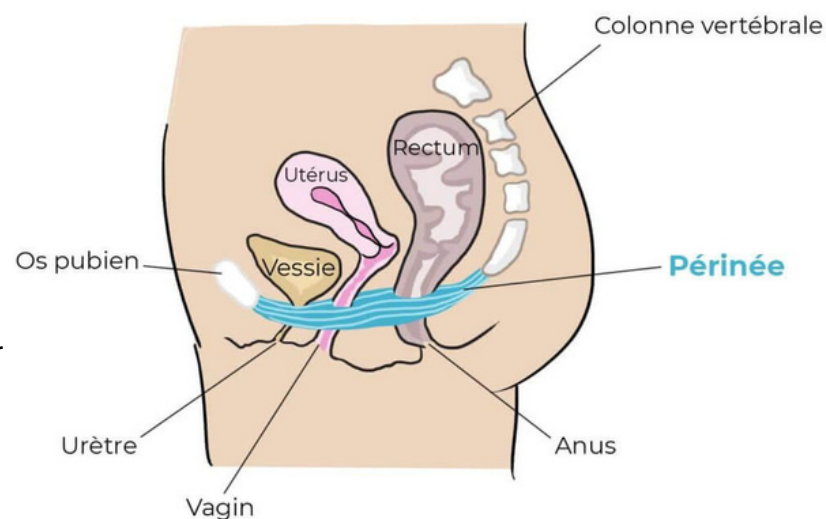
C'est grâce à lui que l'on peut ouvrir ou fermer sa vessie, assurant la continence urinaire et fécale.

Le périnée subi de fortes pressions liées en particulier au poids des viscères et surtout au poids de l'utérus puis du bébé chez la femme enceinte.

Il est normalement programmé pour s'adapter à cette pression abdominale et la contrer grâce à une contraction réflexe.

Mais lorsque les muscles sont affaiblis ou que les réflexes sont altérés, le périnée devient moins efficace. Cela développe des problèmes de fuites urinaires, voire plus grave: une descente d'organes. Mais pas de panique, le périnée est un muscle donc on peut le travailler!

En dehors de la grossesse et de l'accouchement, il est possible d'éviter de trop solliciter son périnée en contractant cette zone lorsque vous portez des charges lourdes, quand vous toussiez ou éternuez.



# LE PROGRAMME



Prête à retrouver un ventre heureux et plus plat ?

Durant ces 3 semaines, je vous proposerai des séances de yoga, de Dance Body Sculpt spécifiques centre du corps, des exercices de stomach vacuum, des abdos, des respirations et massages, etc...

Un programme réfléchi pour le bien-être de votre ventre !

Chaque séance s'adapte à votre niveau, grâce aux alternatives qui vous seront proposées.

Prenez le temps de redécouvrir votre corps et d'obtenir les résultats souhaités et par-dessus tout, apprenez à prendre soin de vous.

Voici le planning de ces 3 semaines.

C'est parti !!!

# SEMAINE 1



JOUR 1  
YOGA



JOUR 2  
ABDOS



*REPOS*



JOUR 4  
VACUUM ET  
PERINÉE



JOUR 5  
GAINAGE



JOUR 6  
RESPIRATIONS  
ET MESSAGES



JOUR 7  
DBS EXPRESS

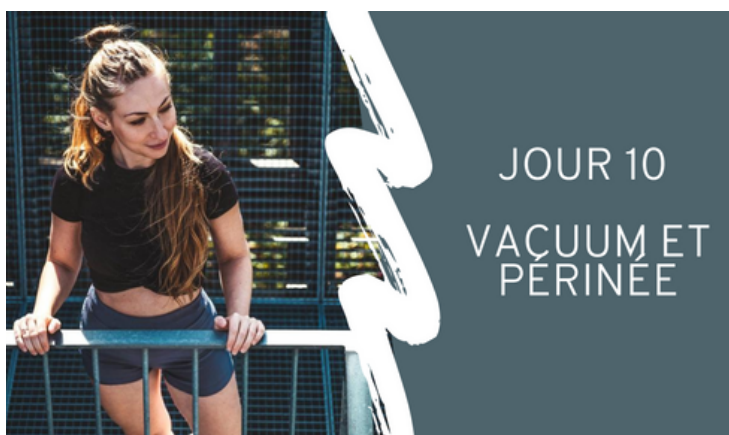
# SEMAINE 2



JOUR 8  
YOGA



JOUR 9  
ABDOS



JOUR 10  
VACUUM ET  
PÉRINÉE



*REPOS*



JOUR 12  
DBS EXPRESS



JOUR 13  
RESPIRATIONS  
ET MESSAGES



JOUR 14  
GAINAGE

# SEMAINE 3



# BONUS

Voici un tableau pour renseigner vos mensurations avant et après le programme "ventre plat".

N'oubliez pas qu'un corps à besoin de temps et de régularité pour se transformer, alors n'hésitez pas à refaire le programme et à noter vos mensurations sur plusieurs mois..



*Tour de taille*  
*avant*                      *après*



# Aperçu des 21 jours



LUNDI MARDI MERC. JEUDI VEND. SAM. DIM.


Mes séances préférées

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Mes objectifs des 21 jours



NOTES

# Elles l'ont fait !

Voici les avis de celles qui ont terminé le programme ventre plat...

N'hésitez pas à m'envoyer les vôtres !



## DENISE

“ J'ai commencé le programme et il est top ! J'ai déjà perdu 2cm de tour de taille.

Merci encore pour ces vidéos si complètes :)

Je recommande !!!

## CHRISTINE

“ Hélène est vraiment très professionnelle, elle détaille vraiment très bien les mouvements, les enchainements. Elle est douce, patiente et explique ce qu'il ne faut pas faire afin d'éviter de prendre de mauvaises postures ou de se blesser. Très bonne pédagogue !  
J'ai adoré ce programme ventre plat car je sens une différence avant-après qui me donne envie de recommander le programme :)



# MERCI

## Et maintenant...?

Merci d'avoir lu cet ebook et de vous lancer dans ce programme "ventre plat".

J'ai essayé de créer un programme le plus complet possible à faire sur une courte durée.

N'hésitez pas à refaire les 3 semaines de vidéos pour encore plus de résultats !!!

Si vous avez des questions, je reste à votre disposition via le site internet ou sur les réseaux sociaux.

À TRÈS VITE POUR DE NOUVEAUX PROGRAMMES...

*Hélène*

[contact@dancebodysculpt.com](mailto:contact@dancebodysculpt.com)

[www.dancebodysculpt.com](http://www.dancebodysculpt.com)

