

# LE GRAND NETTOYAGE POUR UN VENTRE PLAT

Éliminez Jusqu'au Dernier Gramme  
De Graisse En Quelques Minutes



**Derek Wahler, CTT**



Obtenir la Version Complète



## **Avertissement**

Vous devez obtenir l'accord de votre médecin avant de commencer ce programme. Ces recommandations ne constituent pas un guide médical mais poursuivent seulement un but éducatif. Vous devez consulter votre médecin avant de commencer ce programme si vous avez des problèmes de santé ou une blessure contre-indiquant toute activité physique. Ce programme est conçu seulement pour des personnes en bonne santé âgées de plus de 18 ans.

Les informations de ce dossier ont pour objectif de compléter, et non pas remplacer, des exercices physiques appropriés. Toute forme de sport pose des risques inhérents. Les rédacteurs et les éditeurs conseillent aux lecteurs d'assumer l'entière responsabilité de leur sécurité et de connaître leurs limites. Avant d'effectuer les exercices de ce manuel, assurez-vous que votre équipement est bien entretenu, et ne prenez pas de risque au-delà de votre niveau d'expérience, de vos aptitudes, de votre niveau d'entraînement et de votre forme physique. Les exercices physiques et les indications nutritionnelles de ce manuel n'ont pas pour but de se substituer à n'importe quelle routine de sport ou traitement ou régime diététique qui a pu vous être prescrit par votre médecin.

Ne soulevez pas de poids lourds si vous êtes seul, inexpérimenté, blessé ou fatigué. N'effectuez pas d'exercices à moins qu'un coach personnel diplômé ou un spécialiste diplômé en musculation et conditionnement ne vous ait montré la bonne technique. Demandez toujours des instructions et de l'aide lorsque vous soulevez du poids. N'effectuez aucun exercice sans instruction adéquate. Effectuez toujours un échauffement avant tout entraînement musculaire et tout entraînement fractionné.

Consultez votre médecin avant de commencer tout programme de sport ou de nutrition. Si vous prenez des médicaments, vous devez consulter votre médecin avant de commencer un programme de sport, notamment pour le programme *Le Grand Nettoyage pour un Ventre Plat*. Si vous faites l'expérience d'étourdissements, de vertiges ou d'essoufflements pendant tout exercice physique, arrêtez le mouvement et consultez un médecin.

Vous devez passer un examen physique complet si vous êtes sédentaire, si vous avez un cholestérol élevé, une pression artérielle élevée, ou du diabète, si vous êtes en surpoids, ou si vous avez plus de 30 ans. Veuillez discuter de tout changement nutritionnel avec votre médecin ou avec un diététicien agréé. Si votre médecin vous recommande ne pas suivre le programme *Le Grand Nettoyage pour un Ventre Plat*, veuillez suivre les instructions de votre médecin.

## **Table Des Matières**

<b>Bienvenue Sur Le Grand Nettoyage Pour Un Ventre Plat !</b>	4
<b>Étape N°1 – Détox Digestive</b>	5
<b>Recette De l’Eau Rouge</b>	7
<b>Pourquoi l’Eau Rouge Est-Elle Si Importante</b>	7
<b>Étape N°2 – Élimination Des Graisses Pour Un Ventre Plat</b>	8
<b>Voici Pourquoi Vous Devez ARRÊTER De Consommer Des Céréales</b>	10
<b>L’Astuce De La « Fenêtre Métabolique » Pour Brûler 20% De Graisse En Plus Chaque Jour</b>	12
<b>BONUS ! 15 Délicieuses Recettes Pour Éliminer Les Graisses</b>	14
<b>Supprimez ÇA Et Observez Votre Ventre Mincir</b>	27
<b>L’Astuce De 60 Secondes Pour Ne JAMAIS Stocker La Nourriture Sous Forme De Graisse</b>	29
<b>Rituels De Soirée Pour Brûler Plus De Graisse</b>	30
<b>Ma Routine Hebdomadaire d’Élimination Des Graisses (Copiez-La Si Vous Le Souhaitez)</b>	32
<b>Récapitulons Tout Ça</b>	34
<b>Liste d’Aliments À Avoir À La Maison Pour Un Ventre Plat</b>	36

## **Bienvenue sur** **Le Grand Nettoyage pour un Ventre Plat !**

Salut, je suis Derek et je souhaitais être le premier à vous féliciter d'avoir pris la sage décision d'investir en vous-même et dans le programme Le Grand Nettoyage pour un Ventre Plat.

Durant les 15 prochains jours, vous éliminerez directement votre graisse corporelle en utilisant quelques astuces alimentaires et de détox qui feront désépaissir vos sucs digestifs afin de déboucher votre métabolisme...

Pour pouvoir ENFIN commencer à brûler de nouveau votre graisse 😊

Et je veux que cela reste aussi simple et facile que possible pour vous ; voici comment tout cela fonctionne ...

### **Il y a 2 étapes dans le programme Le Grand Nettoyage pour un Ventre Plat ...**

**Étape 1 - La détox digestive** dure seulement 5 jours et diluera vos sucs digestifs afin que vous puissiez commencer à brûler les calories et les aliments consommés pour de l'énergie, au lieu qu'ils soient transportés directement dans vos cellules graisseuses.

**Étape 2 - L'élimination des graisses pour un ventre plat** dure seulement 10 jours et se construira sur l'élan de l'Étape 1. Cette seconde étape stimulera rapidement l'élimination de votre graisse grâce à quelques astuces matinales simples combinées à la consommation des bons aliments au bon moment ...

En plus de cela, vous obtiendrez la recette de l'Eau Rouge, dans le manuel principal du Grand Nettoyage pour un Ventre Plat, que vous boirez 4 fois au cours de la journée et qui est extrêmement simple à réaliser ...

Le Grand Nettoyage pour un Ventre Plat

Il y aura également un exercice physique de masse corporelle à faible impact de 5 minutes que vous devrez effectuer dès votre réveil, avant de manger ou de boire quoi que ce soit (à part de l'eau nature) ...

Et c'est tout !

Suivez simplement ce programme pas-à-pas créé pour vous ci-dessous et vous vous sentirez plus léger et plus mince en un rien de temps 😊

Derek Wahler, CTT (Certified Turbulence Trainer)  
Coach Agréé en Entraînement Turbulence



Obtenir la Version Complète

