L'huile essentielle de basilic pour un ventre plat

# LE VENTRE PLAT ET LES BONS MOYENS POUR L’ACQUERIR.

On peut appliquer plusieurs méthodes et divers moyens pour avoir un ventre plat. L’enjeu est tellement important, c’est pourquoi on propose plusieurs solutions un peu partout : dans les publicités, sur internet, dans les bouquins, etc. Sur ce site, on aperçoit la photo d’un homme et d’une femme avec un « ventre plat parfait  et exemplaire ». Tout le monde rêve d’avoir un ventre comme ceux-là. Mais comment avoir un ventre plat comme sur ce site ?

## Les diverses méthodes utilisées pour avoir le ventre plat.

Les méthodes qu’on emploie pour acquérir le ventre plat sont nombreuses. Leurs efficacités varient selon le type de méthode et selon la personne. Normalement, les gens choisissent ce qui leur semble bon ou ce qu’on leur conseille. En général, chacun choisit la méthode adaptée à son corps en fonction de la durée de traitement et de la mode d’emploi.

### Les méthodes courantes pour avoir le ventre plat.

Voici quelques-unes des méthodes les plus utilisées actuellement.

* La musculation.

Cette méthode consiste en des entraînements et des exercices physiques. Travailler les muscles de l’abdomen pour éliminer les graisses et les ballonnements. Elle peut être efficace pour beaucoup de personnes.

* Les régimes avec les fibres alimentaires.

Elles consistent à une sorte de régime alimentaire. On choisit les aliments qui contiennent beaucoup de fibres alimentaires. Pour que cette méthode soit efficace, il est nécessaire de boire une grande quantité d’eau pendant le traitement.

* Les médicaments et les appareils médicaux.

On doit prendre des pilules ou utiliser des ceintures ou de gaines. Cette méthode est attribuée aux personnes qui n’ont pas beaucoup de temps libres.

* Les produits minceurs bio.

Il ya aussi les fameuse produits minceurs bio qui sont aussi très efficace les uns que les autres. Exemple les brule-graisses, les coupe-faims, les pilules minceurs, les capteurs de graisses, etc.

* Les huiles essentielles.

Les huiles essentielles sont parmi les plus utilisés pour le traitement et soin du corps. De nombreux critères amènent les gens à les choisir pour avoir le ventre plat. Ils apportent le bien être relaxant par le massage, leurs odeurs sont douces et aromatiques, ils aident à la bonne digestion et surtout, les huiles essentielles possèdent des propriétés médicinales.

Les gens choisissent les huiles essentielles à cause de nombreux critères.

### L’usage des huiles essentiels pour avoir le ventre plat

Les huiles essentielles sont parmi les plus utilisés pour le traitement et soin du corps.

* Les caractéristiques des huiles essentielles :

- La plupart des huiles essentielles sont extraites des végétaux et des plantes particulières, ayant des vertus et des propriétés specifiques.

-L’odeur : Les huiles essentielles sont parfumés, ils ont des odeurs douces et attirantes.

-Ils ont aussi leurs couleurs propres à eux.

* Les propriétés d’huiles essentielles.

Les huiles essentielles ont toutes des propriétés extraordinaires. Selon le type, on peut noter :

-des propriétés psychologiques : Ils apportent le bien-être, suppriment les stress et apportent le bon sommeil.

-des propriétés physiques : ils agissent sur la peau et le tonifient les muscles. La santé parfaite est vite acquise avec un bon corps robuste.

-des propriétés médicales : c’est le plus important. On trouve des propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes, antiseptiques chez toutes les huiles essentielles.

Parmi les innombrables plantes ayant des propriétés et vertus extraordinaires, voici quelques-unes qui donnent des bonnes huiles essentielles, pratiques et fiables : la cannelle, le ravintsara, l ‘ail, le géranium, le basilic.etc.

## L’huile de basilic peut aider comment avoir un ventre plat comme sur ce site.

## Parmi les diverses huiles essentielles, l’huile de basilic possède une propriété très particulière.

### Les spécificités de la plante basilic.

## Le basilic est une plante qui possède des vertus et des propriétés extraordinaires. Non seulement, on l‘utilise beaucoup en cuisine mais c’est aussi une plante qui à de nombreuses vertus médicinales.

## Le basilic est surtout très réputé par ses capacités contre l’indigestion et les ballonnements.

### Les caractéristiques de l’huile de basilic.

## L’huile essentielle de basilic a une odeur très aromatique, un peu épicé.

## Produit de fine consistance, elle est composé d’extrait de plante basilic.

### Les propriétés médicinales de l’huile de basilic.

Avec ses nombreuses propriétés bienfaisantes et ses innombrables vertus**,** l’huile de basilic peut **vous** dévoiler **comment avoir un ventre plat comme sur ce site.**

## On utilise l’huile de basilic dans de nombreux soins, en cas de fatigue physique ou intellectuel, en cas de stress, le massage avec l’huile de basilic apporte plusieurs bienfaits :

## Elle procure le bien-être et le bon sommeil.

## Le massage est relaxant et bienfaisant.

## Sa faculté de combattre le ballonnement et l’indigestion est très importante pour avoir le ventre plat.

## En appliquant l’l’huile essentielle basilic sur le ventre et le corps, les muscles du ventre sont durcis et tonifiés. Les stress et la mauvaise alimentation apportent l’augmentation de graisse du ventre. En annulant le stress, l’huile de basilic réduit les graisses qui s’accumulent dans le ventre. L’huile de basilic régularise la digestion et supprime les graisses qui s’accumulent dans les intestins.

## Alors, pour ceux qui se posent la question : »Comment avoir un ventre plat comme sur ce site », utiliser l’huile essentielle de basilic.

**2ème Article**

Le vélo pliant Blanc Marine 20PM4 est un vélo haut de gamme

# LE VELO PLIANT BLANC 20PM4

Le vélo pliant Blanc Marine 20PM4 est le best seller de la gamme Blanc Marine. Il a été mis au point pour faire des longs parcours journaliers, quelques soit l’état de terrains et de la route. Il a un système de pliage très simple et il est prêt à rouler en 15 secondes. C’est le vélo idéal pour le plaisir, le confort et la tranquillité.

## Le vélo pliable Blanc Marine 20PM4 et ses caractéristiques.

Le vélo pliable Blanc Marine 20PM4 a toujours été caractérisé par sa robustesse, avec une capacité de charge de 150kg, accompagnée d'un aspect un peu rugueux.

Pour le vélo pliable Blanc Marine 20PM4 le facteur esthétique reçoit un changement radical. Certaines améliorations étaient déjà présentes, mais on trouve l’aspect rayonnant dans la gamme PM5.

La gracieuseté de vélo pliage BlancMarine 20PM4 a été inversée pour susciter beaucoup d'intérêt et de curiosité, tant pour son esthétique que son concept de vélo 20 '' VTT pliant.

Dans ses de catégorie rivaux, le Dahon Jetstream est le plus connu. Chez la gamme vélo pliage BlancMarine 20PM4, la suspension est complétée par une version compacte de roue 16 pliants "16 PM4 et un autre classique taille 26" 26 PM4, ils ont trois tailles de roues. C’est une offre exclusive de Blanc Marine.

<http://4.bp.blogspot.com/-TG-_QRz-Qes/VQSB2nsbunI/AAAAAAAADyw/OWdycyDuQPU/s1600/blog12.jpg>

## Les composants du vélo pliant Blanc Marine 20PM4 et les améliorations.

Les améliorations dans le vélo pliage BlancMarine 20PM4 sont marquées par l'esthétique et la fonctionnalité. L’, image s'améliore dans la conception et il a laissé la couleur gris austères pour finir en blanc éclatant. La petite direction est laissé "pour passer à un système intégré 1 1/8 demi, le mécanisme de verrouillage de la tige de guidon est mis à jour avec un système de levier et un verrou de sécurité. Ce qui rappelle beaucoup le Maxi souad 24. Il y a également l'inclusion d’un fils pour porte-bouteille, un détail mineur toujours apprécié.

<http://4.bp.blogspot.com/-h6XaCgrjz0I/VQSByyIY1zI/AAAAAAAADx4/dMTHc3kMLKk/s1600/blog05.jpg>

### La suspension

Suspension : DUAL CONFORT PLUS

La suspension avant du vélo pliant Blanc Marine est confiée à un ressort de fourche "Custom" BlancMarine. Le parcours de 20-30mm Max, vient d'être habituel dans ce format des ressorts et des roues de 20 ". Le réglage est lisse, avec un chemin court mais propre, sans les verrous typiques que nous avons vu sur d'autres marques ou autrement dans sa simplicité au moins cette fourche fonctionne bien.

### Les roues

Roues :SHIMANO MF-TZ21, Taille des roues : 20 pouces

L'amélioration esthétique atteint également les roues. Ils allient des jantes et des rayons combinés avec le reste du vélo pliant Blanc Marine. Le PM5 20 porte une boule recouverte d'intermédiaire 1.75 "avec bande de roulement mixte pour avoir une adhérence hors route.

<http://1.bp.blogspot.com/-YPSVdRY5l-8/VQSBzWMFiRI/AAAAAAAADyg/q9zzFh1xMlM/s1600/blog06.jpg>

Sur la transmission arrière du vélo pliable 20PM4, une simple combinaison de Shimano TZ change avec le protecteur et la roue libre à 7 vitesses.

<http://3.bp.blogspot.com/-S3nDM5o-ijU/VQSBx0MIZSI/AAAAAAAADxs/7bsRpkp5jLQ/s1600/blog03.jpg>

### La vitesse

**Nombres de vitesses:** 21 VITESSES

Pour le vélo pliable 20PM4, le triple pédalier à 21 vitesses sont obtenus par l’utilisation de plaques 42/32/22. Il garantie une très courte vitesse. Le cyclyste de niveau inférieur peut monter la rampe raide, mais la série convient mieux pour les itinéraires d'un cycliste occasionnel qui ne cherche pas à rivaliser.

<http://2.bp.blogspot.com/-Tr3dnenHWRg/VQSB1rk7fjI/AAAAAAAADyc/Wmpssu7peXI/s1600/blog11.jpg>

### Le guidon

**Guidon :** ALUMINIUM

**Poignées :** CAOUTCHOUC CONFORT PLUS

La position du guidon est le facteur qui différencie le plus le vélo pliable 20PM4a vec Dahon Jetstream (VER) .Le guidon Dahon est faible, avec une position sportive et exigeante qui nuit le confort, tandis que le guidon Blanc Marine est plus élevé de 25cm, il ravira ceux qui cherchent une posture confortable debout comme celle du vélo hollandais,

Sur le guidon, la poignée Shimano « Top mount » est combiné avec le dérailleur arrière avec 7 positions préréglée, tandis que celle du dérailleur avant est en multi-position, sans les trois types de 3 clics. Elle nécessite un apprentissage, mais elle est plus appropriée pour ajuster la ligne de chaîne.

<http://1.bp.blogspot.com/-fV3UMDmmxR8/VQSB1OwL0UI/AAAAAAAADyY/cbdUQoJkugU/s1600/blog10.jpg>

Un des points forts du vélo pliant vitesse 20PM4 est son lien de suspension arrière. Malgré son pilotage par un ressort d'amortisseur unique, il montre une capacité d'absorption efficace des irrégularités à la limite de sa course. Il est plus confortable que le lien du système Dahon Jetstream. En fait, le caractère bourgeois du 20 PM5 rappelle plus la ville exceptionnelle disparue Amiiva (Voir) au Dahon les plus exigeants.

Le vélo pliant vitesse 20PM4 tient encore plus si l'amortisseur permet un certain réglage de précharge plus élevé.

<http://2.bp.blogspot.com/-XowWIE_wkpI/VQSB0Mx4mxI/AAAAAAAADyE/tUCS_6fWCjA/s1600/blog08.jpg>

### Le freinage

**Freins avant :** À DISQUE À TIRAGE LATÉRALE TEKTRO

**Freins arrière:** À DISQUE À TIRAGE LATÉRALE TEKTRO

Un autre aspect que nous aimions dans vélo pliant vitesse 20PM4 est l'équipement de freinage. Il est monté en quelques freins à disque mécaniques ZSC avec rotors 160mm, une grande partie des freins et avec un excellent, toucher quelque ’inconvénients de pinces mécaniques sans « pedigree ».La preuve est en contraste quand on regarde sa conception, qui reproduit l'Avid BB5, qui comprend l'excentrique positionneur ou rotors de type Avid G3.

<http://2.bp.blogspot.com/-2JpMPJEeuhs/VQSB0l6wRcI/AAAAAAAADyI/IH3zrw0TcoI/s1600/blog09.jpg>

<http://2.bp.blogspot.com/-uP8qEyrPx-A/VQSByvXPenI/AAAAAAAADy0/P1qLDvvX_Fg/s1600/blog04.jpg>

### Les pédales

**Pédalier :** PROWHEEL MC-AC26 152MM

Sous le pédalier du vélo occasion Blanc Marine 20PM4, il existe une extension, qui sert comme un protecteur et de soutien pour que les plats ne pas touche le sol quand le vélo est plié.

**PEDALIER :** résine pliante droite et gauche, PROWHEEL MC-AC26 152MM,

<http://1.bp.blogspot.com/-BwnxQ4dn8lg/VQSBxlXvM_I/AAAAAAAADys/RKzQWVjK5ts/s1600/blog01.jpg>

[http://2.BP.blogspot.com/-mOeYv7M0vsw/VQSBx9UvpcI/AAAAAAAADxk/UX-3bK4ahbI/s1600/blog02.jpg](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=&to=fr&a=http://2.BP.blogspot.com/-mOeYv7M0vsw/VQSBx9UvpcI/AAAAAAAADxk/UX-3bK4ahbI/s1600/blog02.jpg)

Le pliage est en ligne avec les autres vélos pliants 20 ", bien que dans ce cas, logiquement le volume augmente en intégrant les systèmes de suspension. Pour la même raison, que la tige de selle ne tombe pas au fond du boîtier. Pour garder votre vélo occasion Blanc Marine 20PM4 dans un sac de transport ou dans la voiture, le plus simple est de le retirer et de le mettre de côté.