

Audrey s'est inscrite sur www.closer.lebootcamp.com

“J’ai perdu 8 kilos en 4 mois avec le programme du coach Closer”

Jeune femme dynamique de 22 ans, Audrey a Closer, également coach des stars à Hollywood.

perdu huit kilos en suivant les conseils du programme de Valérie Orsoni, la coach. Au cours d’une séance photos à Closer, elle nous a raconté son expérience...

En quittant le cocon familial, il y a quatre ans, pour se lancer dans des études de droit, Audrey a perdu ses bonnes habitudes alimentaires et les petits plats équilibrés de maman. Elle travaille d’arrache-pied et se nourrit essentiellement de pâtes qu’elle engloutit fissa entre deux cours. Au fil du temps, les kilos superflus se logent dans son petit « bidon ». N’appréciant guère ses nouvelles rondeurs, la jeune femme décide de réagir... Et vite ! Sur le site de Closer,

elle remarque le bootcamp créé par Valérie Orsoni. « J’ai bien étudié la proposition qui me semblait sérieuse. »

Audrey retrouve vite de bonnes habitudes alimentaires

Elle se lance et s’inscrit en septembre. Via le site, Audrey retrouve vite de bonnes habitudes alimentaires mais surtout des idées pour cuisiner sainement et simplement. « Les recettes sont sympas, faciles à réaliser et s’adaptent parfaitement au fait que je sois végétarienne. Même les listes de courses sont déjà prêtes ! »

“J’ai perdu quatre kilos le premier mois”

D’ailleurs, les résultats n’ont pas tardé. « Mon objectif était de me sentir mieux dans mon corps. C’est ce qui s’est produit rapidement. J’ai carrément perdu quatre kilos le premier mois alors que je doutais, vu les repas plus copieux – mais plus sains – que mes sempiternelles pâtes. Manger sainement ne veut pas dire se priver ! » Une question, une hésitation ? Audrey n’attend pas. Elle communique tous les jours, voire plusieurs fois par jour, avec les experts du bootcamp. Résultat en décembre, Audrey affiche moins huit kilos ! Son objectif est atteint et la jeune femme se sent enfin mieux dans son corps.

PHOTOS : C. TEPLET
RÉALISATION : JOCELYNE DE AMORIN
STYLISME : BRIGITTE TIXIER
MAQUILLAGE : VÉRONIQUE MAROT

“Mieux dans ma peau, je me sens enfin décomplexée”

1,65 m
57 kg

En cessant de manger n’importe quoi, Audrey a fondu mais a aussi conservé ses jolies courbes féminines.

1,65 m
65 kg

A l’époque, dans ses vêtements trop serrés, Audrey craint l’objectif du photographe...

Les 3 astuces minceur d’Audrey

1 AVANT UN DINER AU RESTO OU ENTRE AMIS...

Pour ne pas arriver à votre soirée totalement affamée et prête à vous jeter sur tous les plats, avalez un œuf dur avant de partir. Vous aurez ainsi une sensation de satiété et pourrez vous contenter de manger raisonnablement au cours du repas.

2 UNE ENVIE DE SUCRE A FAIRE PASSER...

Au lieu de craquer et de culpabiliser, optimisez cette pause et faites-en un vrai moment plaisir ! Mangez une poire avec des amandes (7 à 8 maxi). Vous verrez que vous n’aurez plus envie de cette satanée barre chocolatée !

3 UN APERO INTELLIGENT...

Pour remplacer les chips et les cacahuètes terriblement caloriques, le bootcamp vous propose des recettes comme le guacamole fait maison. Eh oui, l’avocat, c’est bon et sain !

BÉNÉFICIEZ D’UN RÉGIME PERSONNALISÉ POUR MOINS DE 1€ PAR JOUR

En vous inscrivant sur closer.lebootcamp.com vous bénéficierez de :

- Une **ÉTUDE GRATUITE** de votre profil.
- Une **SESSION DE COACHING PAR E-MAIL CHAQUE MATIN** avec des vidéos et nos conseils du jour.
- Un **SUIVI DE VOS PROGRÈS** grâce à votre blog.
- Une **INTERFACE PRIVÉE AVEC VALÉRIE ORSONI ET SES EXPERTS**, où les abonnés peuvent poser toutes les questions qu’elles désirent (sans limitation).
- Une base de données de **RECETTES FACILES**, recommandées par les nutritionnistes.
- Un **PROGRAMME SPORTIF** (des exercices simples) à faire chez soi.
- La possibilité de **PARTICIPER AUX RENCONTRES ENTRE « BOOTCAMPEUSES »**.

VOTRE MEILLEUR PROGRAMME MINCEUR EN LIGNE sur www.closer.lebootcamp.com

Faites-vous coacher et perdez du poids grâce à Closer et à notre coach Valérie Orsoni

Perdez **6 KILOS** en 1 mois

Moins de 1€ par jour

sur www.closer.lebootcamp.com



***** OFFRE DÉCOUVERTE *****
27€ AU LIEU DE 30€ grâce au code “CLOSEROT”

Inscrivez-vous sur www.closer.lebootcamp.com et faites-vous un mois de recettes minceur



Rendez-vous vite sur le site [WWW.CLOSER.LEBOOTCAMP.COM](http://www.closer.lebootcamp.com)