



LE COACHING Closer

AVEC VALÉRIE ORSONI, expert en nutrition. Coach des stars à Hollywood !

sur closer.lebootcamp.com

LE TÉMOIGNAGE DE NOTRE LECTRICE



ÉMILIE, 41 ANS,

INSCRITE DEPUIS LE 6 JUIN 2008

“Tous les jours, je reçois un mail...”

« Ce programme est complet, enrichissant et facile à suivre. Tous les jours, je reçois un mail où je retrouve des astuces sur la nutrition, des menus, des recettes et des conseils sportifs. »

Son plus : « Quand je fais un exercice, mes pensées se concentrent sur le muscle travaillé. Ainsi les mouvements sont faits d'une façon plus précise et le travail est plus efficace. »

Le bon plan de notre coach



LA MACA

Consommée depuis des milliers d'années par les Péruviens, la maca est désormais disponible en France. Issue de la famille des choux, cette plante a des vertus très intéressantes, comme le renforcement du désir sexuel (on l'appelle d'ailleurs le « ginseng péruvien »), une meilleure protection contre les radicaux libres et une augmentation de la fertilité. Certains chercheurs pensent que tous ces effets positifs viennent de l'action tonique du produit. De mon côté, j'en prends tous les matins ! Deux cuillerées à soupe dans mon smoothie et la journée commence au top !

Maca en poudre, 140 g, 14,29 €, chez Naturalia.

Imaginé par Valérie...

L'EXERCICE DE LA SEMAINE

LES ABDOS PAPILLON



1 - Allongez-vous, pieds joints. Vos genoux touchent le sol.

2 - Mains sous la nuque, relevez votre buste de 10 cm en expirant par la bouche.

3 - Répétez 25 fois, puis 50 fois lorsque vous le pourrez !

4 - Veillez à ne pas tirer votre tête en avant. Les mains ne servent qu'à maintenir la tête dans l'alignement du dos et des épaules.

5 - A répéter quatre fois par semaine pour une ceinture abdominale tonique et des hanches plus fines !

LE PETIT SECRET DE LINDSAY LOHAN

DES CÉRÉALES AU SON POUR SE CALER

En guise de repas ou dès qu'elle éprouve la sensation de faim, la belle actrice se cale avec une petite poignée de céréales au son. Complètes et enrichies en fibres, elles augmentent la sensation de satiété. Attention cependant au grignotage intempestif qui risquerait de dérégler l'organisme et surtout au sodium présent en quantité importante dans ces céréales.

Rappelons que le sel est responsable d'hypertension et de rétention d'eau, et qu'il favorise également la formation de la cellulite !



PAR JOCELYNE DE AMORIN

PERDEZ 6 KILOS en 1 mois !

Avec Valérie Orsoni

+ de 6000 lectrices ont déjà testé ce programme

VOTRE PROGRAMME : 92 % de réussite !

- Une étude gratuite de votre profil.
- Une session de coaching par e-mail chaque matin avec les vidéos et conseils du jour.
- Un suivi de vos progrès au travers de votre blog, avec la possibilité de poser vos questions à Valérie, votre coach.
- Des recettes faciles et riches en goût recommandées par les nutritionnistes.
- Des exercices pratiques à faire chez vous !

Moins de 1€ par jour



“Pendant un mois, je vous suis pas à pas et je réponds directement à vos questions”

Offre découverte

27 € au lieu de 30 € grâce au code CLOSERZ

Inscrivez-vous sur www.closer.lebootcamp.com