



LE COACHING Closer

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

sur closer.lebootcamp.com

LE TÉMOIGNAGE DE NOTRE LECTRICE



NATHALIE, 39 ANS

INSCRITE DEPUIS MARS 2008

Je ne fais plus d'erreurs alimentaires

« Dans le programme de Valérie, j'ai choisi le coaching téléphonique pour avoir une professionnelle en ligne qui peut corriger mes erreurs alimentaires et sait me motiver ! Grâce à cela, je progresse davantage ».

Son plus :

« Je ne crains plus d'aller au restaurant ou d'être invitée comme avant. Je m'adapte, et si je mange trop, je sais qu'il faudra me dépenser un peu plus, c'est tout ! »

Le bon plan de notre coach



LE KÉFIR

Le kéfir est un aliment à base de lait fermenté (un peu comme du yaourt liquide) que l'on trouve au rayon frais des boutiques bio. Il est très riche en enzymes, reconnus pour participer à l'équilibre de notre écosystème interne. Plus nourrissant et thérapeutique que le simple yaourt, le kéfir apporte des protéines complètes, des minéraux essentiels et des vitamines du groupe B. Il contribue aussi à renforcer notre système immunitaire. Alors consommez-le sans modération !
Kéfir, 200 g, 1,12 € chez Naturalia.



Imaginé par Valérie...

L'EXERCICE DE LA SEMAINE

STRETCHING DES ÉPAULES ET DU DOS

1. Installez-vous confortablement en tailleur, le dos bien droit.
2. Joignez vos deux mains comme sur l'illustration.
3. Tenez dix secondes puis, quand vous progressez, tenez vingt secondes et finissez par trente secondes.
4. Si vos mains ne se touchent pas, tenez la position la même durée. Petit à petit vos mains vont se rapprocher et un jour, victoire ! Elles se toucheront.

LE PETIT SECRET DE CLAUDIA SCHIFFER

DÈS LE MATIN LA FRAÎCHEUR ET LA VITALITÉ DE PETITS DÉJEUNERS « TOUT FRUITS » !

Indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, les fruits sont riches en fibres et favorisent le confort intestinal. Ils apportent également de précieux micronutriments que notre corps ne sait pas fabriquer seul, notamment des antioxydants qui protègent nos cellules du vieillissement et de certaines maladies cardio-vasculaires.

En plus de donner une pêche d'enfer, ces petits déjeuners sont peu onéreux et très faciles à préparer. Mon conseil : optez pour les fruits bio de saison.



PAR JOCELYNE DE AMORIN

PERDEZ 6 KILOS en 1 mois !

Avec Valérie Orsoni

+ de 6 000 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 répond directement vos questions"

Offre découverte

27 € au lieu de 30 € grâce au code CLOSERZ

Inscrivez-vous sur www.closer.lebootcamp.com