



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

LE COACHING Closer

N° 173 -

sur closermag.fr

LE TÉMOIGNAGE DE NOTRE LECTRICE



PATRICIA, 38 ANS

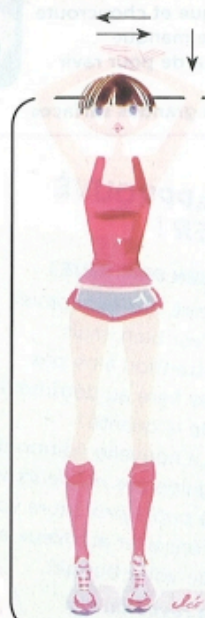
INSCRITE DEPUIS LE 20 MAI 2008

« J'aime associer le sport au régime »

« J'aime beaucoup le fait d'associer le sport au simple régime alimentaire. J'ai perdu mes trois premiers kilos en dix jours, sans beaucoup d'efforts, et cela a suffi à me donner la

motivation pour continuer ».

Son plus : « Je compte les étages montés et descendus chaque jour, je n'ai pas l'impression de faire du sport et pourtant, c'en est bel et bien ! »



Imaginé par Valérie...

L'EXERCICE DE LA SEMAINE

LA PRIÈRE HINDOUE

- 1 - Tenez-vous bien droite face à un miroir pour contrôler la posture au cours de l'exercice.
- 2 - Pressez vos mains, paume contre paume dans un mouvement vers le haut.
- 3 - Effectuez 20 pressions au-dessus de votre tête.
- 4 - En revenant

- à la position initiale, continuez les pressions sans les compter.
- 5 - Répétez ce mouvement de bas en haut, jusqu'à ce que vous arriviez à 100 pressions au-dessus de la tête. Cet exercice donnera un petit coup de « lift » à votre poitrine !

LE PETIT SECRET D'ANGELINA JOLIE



UN BOL DE SOUPE AVANT CHAQUE REPAS

Sans s'obliger à ne consommer que de la soupe, ce qui serait dangereux pour la santé,

Angelina a compris qu'en commençant son repas par un aliment riche en fibres et en vitamines, elle amorçait la sensation de satiété. Elle se cale avant de passer à la suite du repas ! Elle pourrait faire encore mieux en préférant Qles gaspachos. Ces soupes froides et crues ne sont pas passées par la case cuisson et gardent leur teneur en antioxydants et vitamines !



PAR JOCELYNE DE AMORIN

Le bon plan de notre coach



LES FIGUES

Que vous les mangiez sous forme de petits en-cas ou dans vos recettes favorites, les figues sont riches en hydrates de carbone complexes (les bons sucres, la source principale d'énergie de notre corps). Elles apportent des fibres qui régulent notre transit intestinal et contiennent une quantité impressionnante de minéraux essentiels comme le calcium, le fer et le potassium. Saviez-vous que quatre figues sèches contiennent autant de calcium qu'un demi-verre de lait ? De plus, ce petit goût sucré satisfiera nos envies de bonbons et ce, de manière naturelle.

Figues sèches bio, Maître Prunille, 250 g, 3,95 €.

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 !

"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 CLOSER2

Inscrivez-vous sur www.closermag.fr