



AVEC VALÉRIE
ORSONI
la coach des stars
à hollywood !

LE COACHING Closer

sur closermag.fr

LE TÉMOIGNAGE DE NOTRE LECTRICE



SOPHIE, 24 ANS

INSCRITE DEPUIS 14 SEPTEMBRE 2007

J'ai déjà perdu 8 kg

« J'apprécie le côté sain du programme du coach Closer. Il s'agit finalement de bon sens : manger sain et faire du sport régulièrement. Dès que j'ai un doute, je pose ma question sur le forum et

après, ça va mieux. J'aime aussi le concept du "rien n'est interdit" : top pour le moral ».

Son plus : « Je mets du piment de cayenne et du gingembre dans mes plats pour donner du goût ».

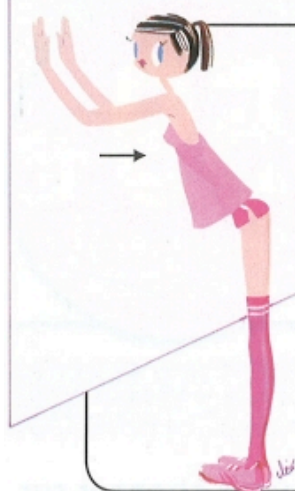
Le bon
plan
de notre
coach



L'ALOÉ VERA

Excellent pour la peau et pour la stimulation de mes défenses immunitaires, je prends tous les matins trois cuillères à soupe de jus de pulpe ou de feuilles entières que je fais pousser dans mon jardin, et je les mélange à mon cocktail du matin pour un super-effet « boost ». Vous pouvez aussi les diluer dans un verre d'eau additionné d'un peu de citron frais. Ses vertus nutritives exceptionnelles sont bonnes lors d'un changement de saison, par exemple. A vos cocktails !

Aloe Vera, 946 ml, 19,95 €, Naturalia.



Imaginé par Valérie...

L'EXERCICE DE LA SEMAINE

LES POMPES DEBOUT

- 1 - Face au mur, tendez vos bras à hauteur des yeux.
- 2 - Appuyez vos paumes et vos avant-bras contre la paroi, de sorte à vous pencher en avant.
- 3 - Redressez-vous à la force des avant-bras collés au mur vingt fois de suite.

- 4 - Pour un gain optimum, poussez-vous du mur de plus en plus fort en assurant un mouvement lent et régulier. A reproduire plusieurs fois au cours de la journée pour des bras fermes et toniques.

LE PETIT SECRET DE MADONNA

DES GRAINES DE LIN À CHAQUE REPAS !

Une cuillère à soupe de graines de lin matin, midi et soir, c'est le bon plan de la Madone. Ces graines constituent une excellente source d'oméga 3 et d'oméga 6. Madonna a tout bon, elle sait ce dont son corps a besoin et au lieu d'aller le chercher dans les huiles qu'elle ne peut pas avoir toujours sur elle, elle emporte partout ses précieux acides gras sous forme de graines. A vous de varier les graines comme le tournesol ou les pignons pour diversifier votre apport nutritionnel comme nous le faisons avec nos huiles végétales, par exemple. Graines de lin, 250 g, 1,99 €, Auchan.



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 !

"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