

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

“Grâce au programme de la coach Closer, j'ai perdu 10 kg en 4 mois”

Virginie a toujours eu des rondeurs, mais l'année de et se retrouver, tout simplement ! En surfant sur

ses 26 ans, en regardant des photos, elle a le déclic. C'est décidé, elle veut maigrir internet, elle trouve le site de Valérie Orsoni. La rencontre sera efficace...

Les régimes ? Virginie en a bien tenté un. Ça a fonctionné. Cinq kilos envolés, mais... peu de temps après, elle en reprenait le double ! Féminine, elle veut se retrouver : « Il me fallait une méthode nouvelle, dynamique, avec un suivi régulier qui me booste ». Elle étudie la proposition du site de Valérie Orsoni, reçoit son profil gratuit et, convaincue, s'inscrit au bootcamp. Le programme commence par une journée détox : « J'avais peur de ne pas tenir le coup mais ce n'était pas si difficile ». Chaque jour, Virginie reçoit un mail avec des recettes : « Que mon homme me prépare et qu'il accomode pour lui en

rajoutant quelques ingrédients », des exercices physiques à faire n'importe où, les témoignages et les encouragements des autres adhérentes du site qui « sont venues vers moi très rapidement via le forum de discussion ».

“J'ai retrouvé le poids de mes quinze ans”

« On s'est même rencontrées lors d'une "bootrencontre", c'était sympa, en faisant notre rando on a pu échanger des petites astuces. C'est une motivation supplémentaire ! » Avec cette nouvelle hygiène de vie, Virginie a perdu sept kilos en moins de trois mois. Et ça continue

puisqu'aujourd'hui la balance indique un superbe moins dix kilos ! Mieux dans sa tête, mieux dans son corps, en adoptant ce nouveau style de vie conseillé par le bootcamp, elle a même retrouvé le poids de ses 15 ans ! « Fini le temps des vêtements trop serrés », c'est dorénavant avec joie qu'elle fait du shopping. Et quand on est féminine comme Virginie, c'est un bonheur supplémentaire que de se faire plaisir et de trouver la tenue qui vous va à chaque fois.

RÉALISATION : JOCELYNE DE AMORIN
STYLISME : BRIGITTE TIXIER



“Avec le bootcamp, j'ai adopté un nouveau style de vie”

1,69 m
70 kg

Aujourd'hui, Virginie, tout souriante, irradie la joie de vivre. Il aura suffi de quatre mois pour qu'elle se retrouve enfin.



1,69 m
80 kg

En décembre, lors de vacances sous les tropiques, Virginie ne supporte plus le reflet que lui renvoie son miroir. En regardant ses photos de vacances, elle a le déclic...

Les 3 secrets minceur de Virginie

1 DU SPORT A JEUN

Chaque matin, je mets mon réveil un demi-heure plus tôt et je fais du vélo d'appartement dès le saut du lit. Faire du sport à jeun permet à mon organisme d'aller puiser dans ses cellules graisseuses. Attention de ne pas forcer tout de même !

2 DES CITRONS CONTRE LES EXCES

Quand je sors avec des amis, je limite les produits caloriques, mais pas possible de me contenter d'une feuille de salade et d'une tomate cerise. Si j'ai un peu trop abusé, je rééquilibre le lendemain en buvant un peu plus d'eau minérale, dans laquelle je presse quelques citrons.

3 UN CORPS DYNAMIQUE DE L'INTÉRIEUR...

Pour me redynamiser et éclairer mon teint, j'oublie mon petit déjeuner traditionnel au profit d'un cocktail vitaminé que je prépare à la centrifugeuse. 1 pomme, 2 oranges, 1/2 citron, un peu de gingembre et 1 carotte... ça vous donne un jus exquis à boire !



PHOTOS : C. TEPLET - MAQUILLAGE : V. MAROT

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

En vous inscrivant sur www.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

sur www.closer.lebootcamp.com

***** OFFRE DÉCOUVERTE *****
27 € AU LIEU DE 30 € grâce au code "CLOSER04"

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