

Les Recettes Orsoni

Voici enfin LE livre de recettes que toutes les gourmandes soucieuses de leur ligne attendent !

Ce livre complète idéalement l'ouvrage *La Méthode Orsoni*, publié en mai 2012 et qui propose un programme sérieux, simple et efficace aux gourmandes qui cherchent à perdre les kilos superflus sans danger pour leur santé, sans risque de reprendre du poids et sans se priver.



L'auteur, Valérie Orsoni,

est coach minceur et bien-être de stars françaises et internationales. Son site le Bootcamp compte 1,2 million d'adhérents à travers le monde, dont plus de 600 000 en France qui ont suivi sa méthode avec un taux de réussite de 92 % pour une moyenne de 12 kilos perdus*. Son programme allie équilibre alimentaire et activité physique pour être au top de sa forme ! Son site compte 126 contributeurs réguliers, professionnels du monde de la santé et du bien-être (médecins, diététiciennes, psychologues...) qui garantissent le sérieux de sa méthode.

Son succès incroyable repose sur la satisfaction de ses adhérentes !

Rappel de la méthode en 4 étapes

Détox **1**

Nettoyer le style de vie et le corps pour perdre rapidement les premiers kilos en trop.

Attaque **2**

Attaquer les kilos coriaces et éliminer la cellulite.

Stabilisation **3**

Stabiliser son poids et perdre les derniers petits kilos qui restent.

Défense **4**

Ne jamais retomber dans le piège des régimes miracles.

300 recettes gourmandes pour que mincir rime avec plaisir !

Les recettes proposées sont classées en 4 chapitres en corrélation avec les 4 phases de la méthode. Pour chaque étape du programme, 75 recettes variées sont proposées, de l'apéritif au dessert en passant par les entrées, plats de viande, de légumes, de poisson ou végétariens.

Au menu, que des plats qui permettent de se régaler :

yaourt stracciatella, boost vert réveil, tarte Tatin aux aubergines, Saint-Jacques sur lit de poireaux et morilles, cheesecake citron-noix de cajou pour la première étape ;

croustinoisette, rillettes roses, jambon à l'os et au miel, bonbons de kiwis pour la deuxième étape ;

barres énergétiques au potimaron, vinaigrette au champagne, poulet mariné au citron vert et pâtes de sarrasin, crème brûlée au thym pour la troisième ;

mini-crêpes à la farine de maïs, salade d'endives bicolores au pesto, pintade sauce au vin, grenailles de Noirmoutier à l'estragon, macarons noix de coco pour la quatrième.

Une alimentation variée et équilibrée pour une hygiène de vie saine, sans oublier le plaisir !

« Mon souhait, c'est que grâce à ma méthode et à mes recettes les femmes d'aujourd'hui puissent dans la durée et avec plaisir prendre soin d'elles et de leur santé ! » Valérie Orsoni

*Selon une étude publiée en septembre 2009 sur un échantillon de 800 personnes suivies pendant six mois

Sélection
READER'S DIGEST

Parution : **3 janvier 2013**

Prix : **14.95 €**

Spécifications : broché 15,6 x 21,6 cm
256 pages



Contact presse

Gislaine YVINEC

01 57 21 11 46

gislaine.yvynec@rd.com