

# Mon Corps de Rêve !

Nouveau

**Vous en rêvez ? Le programme LeBootCamp et Valérie Orsoni l'ont fait pour vous !**

En effet, lorsque l'on entreprend un régime, on ne perd pas forcément là où on le voudrait en premier. Visage aminci mais taille toujours aussi épaisse, poitrine qui perd du volume mais cellulite qui persiste, même avec quelques kilos en moins nous sommes rarement satisfaits et satisfaites de notre ligne.

Voici une application web inédite et interactive pour travailler sur mesure chaque partie de votre silhouette, afin de vous sculpter le corps dont vous avez toujours rêvé !

## Choisissez ce que vous souhaitez tonifier

Déplacez la souris sur le corps de votre coach minceur & bien-être Valérie Orsoni pour faire apparaître et sélectionner la partie du corps que vous souhaitez travailler. Chaque zone bénéficie de ses propres conseils et exercices pour la solliciter au maximum.



J'adore ma poitrine galbée



## Mes jambes fuselées

Mes Exercices de Sport

Mes Conseils Minceur

Mes Recettes Minceur

Stars et Corps de Rêve

Ma 25<sup>ème</sup> heure

## Sélectionnez la zone à travailler

Et découvrez toutes les nombreuses possibilités de vous tonifier et de vous affiner : exercices en images et vidéos, conseils minceur & bien-être, recettes minceur mais aussi toutes les astuces de Valérie Orsoni, comme la 25<sup>ème</sup> heure ; et forte de son expérience de celebrity coach, un zoom sur les stars au corps parfait et leurs secrets pour être toujours au top.

## A vous de jouer !

Il ne vous reste plus qu'à choisir les exercices que vous souhaitez pratiquer, ou encore les recettes à préparer et à déguster. Tous les exercices proposés comportent différents niveaux de difficulté, et vous conseillent dans votre respiration. Une idée, une suggestion ? Proposez-nous la, afin de la voir apparaître sur la nouvelle application Mon Corps de Rêve et personnaliser d'avantage votre nouvelle application !

## Mes Conseils Minceur

Bouger



page précédente

Traquez les graisses



page suivante

## Partagez !

L'exercice ou le conseil vous a plus ? Partagez-le avec vos proches, et invitez-les à vous rejoindre sur l'application interactive du programme LeBootCamp. Organisez vos propres séances, invitez des amies à vous rejoindre dans votre aventure minceur pour de grands moments de convivialité. Plus on est de fous et plus on mincit...

L'escalier & vous



En arrivant au travail, au lieu de prendre l'ascenseur pour monter à votre bureau, prenez l'habitude de monter à pieds. C'est un exercice « cardio » parfait qui saura muscler vos jambes et vos fessiers. Si vraiment il y a beaucoup d'étages, arrêtez-vous 5 étages avant l'arrivée !

partager



[www.LeBootCamp.com/moncorpsdereve](http://www.LeBootCamp.com/moncorpsdereve)

CONTACT / Gwénaëlle BEAU ✉ [gbeau@coachinglabs.com](mailto:gbeau@coachinglabs.com) ☎ +33 6 34 51 45 90

ou sur [www.LeBootCamp.com](http://www.LeBootCamp.com)

**LeBootCamp**  
LE RÉGIME DES GOURMANDES™