

La Méthode Orsoni, l'anti-Dukan ?

« J'estime que le régime Dukan est dangereux. Il est temps que les femmes comprennent qu'elles peuvent maigrir autrement qu'en ne s'alimentant que de poulet et de fromage blanc ». Valérie Orsoni

Plus d'un million d'adeptes à travers le monde, dont 600 000 en France, un taux de réussite de 92 % pour une moyenne de 12 kilos perdus* : bien plus qu'un régime, « la Méthode Orsoni » s'adresse à toutes celles qui en ont assez de se priver pour perdre leurs kilos superflus. Un programme sérieux, simple et efficace, où règnent plaisir et gourmandise. Vous en avez rêvé ? Valérie Orsoni l'a fait !



Valérie Orsoni, l'auteur

Coach minceur et bien-être des stars françaises et internationales, Valérie Orsoni est bien connue des amateurs de régimes. « La Méthode Orsoni » est son nouvel ouvrage, issu de son expérience et de sa notoriété, éprouvée par plus d'un million d'adeptes à son site de coaching en ligne le BootCamp, qui offre des programmes adaptés à diverses situations : Minceur, Maman & Bébé, Stop Cholestérol, Beauté & Anti-Âge, dans de nombreux pays et en plusieurs langues. Le site compte 126 contributeurs réguliers, professionnels du monde de la santé et du bien-être (médecins, diététiciennes, psychologues, etc.).

* Selon une étude publiée en septembre 2009 sur un échantillon de 800 personnes suivies pendant 6 mois.

Une méthode en 4 étapes

Pour se débarrasser durablement de ses kilos en trop et dire stop aux régimes farfelus, déséquilibrés ou « yoyos » et néfastes à la santé, Valérie Orsoni propose un programme de rééquilibrage alimentaire spécifique en 4 étapes. Les deux premières étapes, DÉTOX et ATTAQUE, permettent de perdre le poids souhaité grâce à une alimentation équilibrée, spécialement étudiée et au suivi de quelques conseils d'hygiène de vie (sommeil, respiration, etc.) ainsi qu'à des exercices simples et rapides pour se tonifier au quotidien (presque) sans y penser. Les deux étapes suivantes, STABILISATION et DÉFENSE, incitent à apprivoiser son nouveau corps, à consolider le nouveau poids atteint et à ne jamais reprendre les kilos perdus, tout en continuant à se faire plaisir et à se sentir belle et en forme !

Les objectifs des 4 étapes

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

Attaque : Attaquer les kilos coriaces et éliminer la cellulite.

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

Défense : Ne jamais retomber dans le piège des régimes miracles.



Un carnet de recettes simples et savoureuses

Pour faciliter le suivi de sa méthode et encourager ses lecteurs à une perte de poids durable, Valérie Orsoni propose dans ce nouvel ouvrage des recettes équilibrées et gourmandes pour suivre sans effort et avec plaisir les 4 étapes du programme. Au menu : bouchées de poulet caramélisées, timbales de courgette à la feta, soupe de tomates et petits pois, gaspacho de chou rouge, « Boost bleu », confiture de fraises, etc.

Sélection
READER'S DIGEST

Parution : 16 mai 2012

Prix : 14,95 €

Spécifications : Broché 15,6 x 21,6 cm

288 pages



aidem
communication

Contact Presse Tél : 01 42 54 48 30

Sandra Mottais : smottais@aidem.fr

Florent Salvarelli : fsalvarelli@aidem.fr