



# LA MÉTHODE Orsoni

Édition enrichie

Valérie Orsoni, coach et auteur

Coach minceur et bien-être de stars à l'international, Valérie Orsoni est la fondatrice du Bootcamp et auteur de *Secrets de coach*, *La Méthode Orsoni* (incluant une version enrichie) et de *Les Recettes Orsoni*. Le succès phénoménal de sa méthode repose sur la satisfaction des 1,2 million d'adeptes et un taux de réussite de 92 % avec une moyenne de 12 kilos perdus\*.

## Les 4 étapes :

### 1 Détox

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

### 2 Attaque

Attaquer les kilos coriaces et éliminer la cellulite.

### 3 Stabilisation

Mettre en place des habitudes minceur pour la vie.

### 4 Défense

Apprendre à ne pas tomber dans les pièges des régimes miracles.

\* Selon une étude publiée en 2009 sur un échantillon de 800 personnes

## Le + de l'édition enrichie

Pour encourager ses lectrices à perdre du poids durablement et à suivre son programme plus facilement, Valérie Orsoni offre une version enrichie de sa méthode en y incluant un cahier d'exercices ciblés, de 2 à 5 minutes chacun, dans lequel la coach dévoile ses secrets de coach pour garder la forme et se sculpter un corps de rêve au quotidien, à la maison comme au bureau !

### Au programme :

- ✓ Le trois pattes (dos)
- ✓ Le métronome (fesses et cuisses)
- ✓ Mollets sexy (jambes)
- ✓ Ma minute Rocky (fesses et cuisses)
- ✓ Et bien d'autres exercices à découvrir et à mettre en pratique !



Et toujours, après l'effort, le réconfort des recettes simples et savoureuses !

Idées gourmandes : **gaspacho pastèque-tomate** (phase 1), **croustinoisette** (phase 2), **crème brûlée au thym** (phase 3), **macarons noix de coco** (phase 4)...

Ouvrage broché  
272 pages  
14,95 €  
Parution : 29 août 2013

**Sélection**  
READER'S DIGEST

**Contact Presse :**  
Gwénaëlle BEAU  
06 34 51 45 90  
gbeau@coachinglabs.com