

Début avril

La suite de notre coaching minceur

Elisabeth, 34 ans

Début avril

Ariane, 30 ans

- 5 kg
Taux de graisse
Avant : 31,2 %
Aujourd'hui : 26,9 %

Objectif atteint !

- 3 kg
Taux de graisse
Avant : 42 %
Aujourd'hui : 38,1 %

Encore un effort !

Il y a trois semaines, nous vous présentions Ariane et Elisabeth. Ces lectrices ont suivi pendant un mois et demi le programme de Valérie Orsoni. Voici leur nouvelle silhouette...



Découvrez si nos lectrices ont perdu du POIDS



Elisabeth

« Je dois avouer que je n'ai pas suivi les conseils de Valérie à la lettre. Résultat, j'ai perdu moins de poids que j'aurais espéré. Mais malgré mes écarts, j'ai tout de même adopté quelques bons réflexes. Je me suis même aperçue que certaines habitudes n'étaient pas si difficiles à adopter. Je consomme plus de fruits et je marche davantage. J'ai aussi l'impression de manger plus lentement et de m'arrêter plus facilement lorsque je me sens rassasiée. Valérie m'a aussi appris à gérer les excès. Après un dîner trop riche, j'essaie de boire beaucoup d'eau et d'éviter les aliments trop gras. Mais je n'ai pas réussi à m'astreindre à des exercices de sport quotidiens. Même si je n'ai pas toujours été sérieuse, je compte bien garder mes bonnes habitudes. Et je vais tacher d'équilibrer davantage mes déjeuners. »

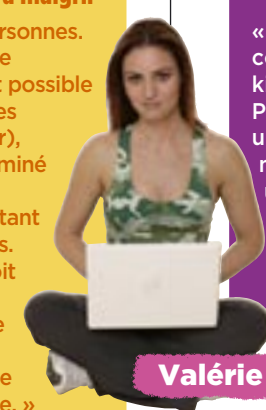


Ariane

« Je suis vraiment contente d'avoir atteint mon objectif. Finalement, perdre ces 5 kilos n'a pas été si difficile. Le plus compliqué est de résister aux tentations. Mais globalement, le régime de Valérie n'est pas très restrictif. C'est plutôt une nouvelle hygiène de vie que je compte bien garder. Au fil des jours, elle m'a appris à mettre en place des petites stratégies pour gérer les écarts le mieux possible. Et puis, grâce aux mails quotidiens, je me suis sentie soutenue. C'est rassurant de ne pas être livrée à soi-même. Grâce à Valérie, j'ai dédramatisé mes petits écarts. Terminée la culpabilité dès que j'avale un carré de chocolat ! Aujourd'hui, j'aimerais me tonifier un peu plus et perdre encore de la masse grasseuse. »

Les conseils de la coach pour continuer à maigrir

« Elisabeth est comme beaucoup de personnes. Parfois, on se laisse déborder et on ne se consacre pas assez de temps. Mais il est possible d'avancer par petites touches. Malgré ses nombreux écarts (quasiment un par jour), elle a perdu du poids. Au total, elle a éliminé 3 kilos de gras. Ces kilos ont été perdus doucement mais pour toujours. L'important est qu'elle acquiert de bonnes habitudes. Quant au sport, je comprends que ce soit difficile au début. Il faut commencer doucement pour que l'effort ne paraisse pas insurmontable. Je lui conseille donc de réduire les écarts et de garder en tête que le sport est essentiel dans un régime. »



Valérie

Les conseils de la coach pour l'après-régime

« Ariane a une très jolie silhouette. Je suis contente du résultat. Si elle perd encore un kilo de graisse pure, elle sera plus tonique. Pour y parvenir, elle doit continuer à faire un peu de sport tous les jours. Ariane n'est pas une adepte des abdos, mais une centaine par jour lui permettrait d'afficher un joli ventre bien plat. Quant à l'alimentation, elle ne fait plus d'erreur. Mon conseil pour rester mince : continuer de se faire plaisir de temps en temps. »

Retrouvez le programme de Valérie Orsoni sur www.closer.28jours.com

DOSSIER RÉALISÉ PAR CÉLINE THALMARD - SHOPPING : YVETTE BOIS