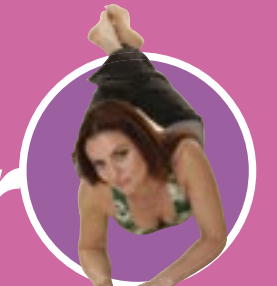


# Ariane et Elisabeth Comme nos deux le programme minceur

# lectrices, testez de la coach de Closer

DOSSIER RÉALISÉ PAR CÉLINE THALMARD



VALÉRIE,  
LA COACH

ELISABETH

ARIANE

Pour être au top sur la plage cet été, Ariane et Elisabeth ont décidé de suivre le régime de Valérie Orsoni. La coach de Closer a mis au point une méthode pour perdre jusqu'à 6 kg en un mois. Retrouvez son programme sur [www.closer.28jours.com](http://www.closer.28jours.com).

Pour fondre sans douleur, la coach mise sur le sport et une alimentation équilibrée.



Ariane, 30 ans

1,70 m  
62 kg

Taux de graisse :  
31,2 %

Objectif :  
- 5 kg

« J'ai un jean "témoin". Il est un peu grand quand je perds du poids et me serre un peu dès que je prends deux kilos. Mais voilà deux mois que je ne rentre plus dedans. Cet hiver, je suis tombée malade. Je me suis retrouvée inactive et j'ai pris les deux kilos que je prends habituellement l'hiver et trois autres... comme ça, d'un coup ! Même en faisant attention à mon

Ariane a besoin d'être encadrée et suivie. La coach va lui apporter le soutien et la motivation dont elle a besoin pour retrouver son poids de forme.

alimentation, impossible de les perdre. Ils sont indélogeables. C'est étrange car j'ai toujours facilement pris du poids mais je l'ai toujours perdu aussi facilement. Habituellement, je fais attention la semaine, j'essaie de varier mon alimentation et de manger beaucoup de légumes. Le week-end, en revanche, je suis moins attentive car j'adore faire la cuisine et mon fiancé est très gourmand ! Pour moi,

le plus difficile dans un régime, c'est la privation. Je n'ai pas envie d'être obsédée par ce que je mange. Sinon, c'est une vraie frustration. Espérons que le programme de Valérie m'aidera à perdre ces 5 kilos. Je crois que j'ai besoin d'être rassurée sur ce qui est bon ou mauvais et de comprendre pourquoi je grossis. Et puis, en me sentant soutenue, j'espère mieux résister aux tentations. »



Elisabeth, 34 ans

1,73 m  
88 kg

Taux de graisse :  
42 %

Objectif :  
- 10 kg

« Depuis que j'ai 20 ans, je prends progressivement du poids. Trois kilos en plus pendant l'hiver, seulement un en moins l'été... Au fil des ans, ça fait beaucoup ! J'ai toujours été consciente que je ne mangeais pas sainement. Pas assez de fruits et légumes, trop de plats tout prêts, beaucoup de dîners et de « grosses bouffes » en famille... Et je ne compense jamais les excès. Il y a quatre ans, j'ai

Pour cette célibataire, pas question de se couper du monde sous prétexte qu'elle est au régime. Valérie va l'aider à concilier sorties et minceur.

fait un régime car j'avais atteint ma limite (le poids que je fais à présent). J'ai perdu 12 kg en un peu plus de 3 mois, mais j'ai tout repris. Terminés les bons réflexes ! Mon plus gros problème avec un régime, c'est l'organisation. Tout est plus compliqué. Il faut faire les courses, cuisiner... Parfois, je n'ai pas de solution. Par exemple, lorsque je dîne au restaurant et que la carte n'est pas très light, je ne sais pas quoi

faire. Même au régime, j'ai envie d'avoir une vie sociale. J'espère donc que le coaching de Valérie m'apprendra à concilier les sorties avec une alimentation saine et qu'il me motivera pour faire attention. Car quand j'ai faim, je me précipite sur la nourriture et je réagis après en me disant que j'aurais pu éviter ce fromage ou ces chips. Je dois freiner mes envies car je suis vraiment trop serrée dans mes vêtements. »



# Depuis 3 semaines, avec Valérie, elles font la guerre aux kilos

Depuis début avril, Ariane et Elisabeth échantent des e-mails tous les jours avec la coach. Valérie suit leurs progrès.

## ARIANE

### SES POINTS FORTS

- Ariane n'est pas grosse. Elle a seulement pris un peu de poids et veut immédiatement réagir.
- Son corps a la mémoire d'une silhouette mince, la perte de poids sera plus facile.
- Elle reste bien proportionnée.
- Elle est très motivée.

### L'ORDONNANCE DE LA COACH

« Ariane craint les régimes trop restrictifs, mais ce n'est pas un problème. Pour moi, minceur doit rimer avec plaisir. Comme elle est déjà attentive à son alimentation en semaine, je rééquilibre simplement ses repas pour qu'il n'y ait pas de carence. En revanche, le week-end, je lui conseille des recettes minceur qui ont du goût et qui devraient aussi satisfaire son fiancé gourmand ! Pour diminuer sa masse grasseuse, elle doit faire un peu de sport tous les jours. Mais, comme elle est très prise par son travail, je lui donne de petits exercices à faire tout au long de la journée. Pour retrouver un corps tonique, Ariane travaille l'ensemble de la musculature. J'insiste un peu plus sur les abdos, et les bras qu'elle trouve un peu ramollos. »

La recette d'un ventre plat ? 50 à 100 abdos tous les jours.

### SES POINTS FAIBLES

- Même si elle n'est pas en surpoids, Ariane a un taux de graisse corporelle un peu élevé. Il faut qu'elle redescende à 25 %.
- Son travail est très prenant et lui donne parfois l'impression qu'elle n'a pas de temps pour le sport.
- Son fiancé est gourmand. Les tentations sont fortes.



Pour la coach, impossible de dissocier sport et régime.



## ELISABETH

### SES POINTS FORTS

- Elisabeth n'a fait qu'un seul régime. Elle n'a donc pas malmené son métabolisme. Si elle reste motivée, elle devrait mincir assez facilement.
- Son refus de dépasser les 90 kg est un atout.
- Sa silhouette est harmonieuse.
- Elle a déjà l'habitude de faire du sport.

### SES POINTS FAIBLES

- Son refus d'atteindre les 90 kg peut aussi être un handicap. Elle peut se restreindre un minimum et stagner autour de 88 kg.
- Comme son surpoids est bien réparti sur tout le corps, les résultats risquent de ne pas être visibles immédiatement.
- Pour limiter les écarts, elle doit bien réaliser qu'il faut changer de style de vie.

### L'ORDONNANCE DE LA COACH

« Elisabeth ne mange pas suffisamment de fruits et de légumes. Elle doit absolument en manger davantage car ils augmentent la sensation de satiété. Je lui donne aussi de petites tactiques pour ne pas arriver affamée aux "grosses bouffes". Quant à son problème d'organisation, elle doit vraiment faire un petit effort, car un régime demande un peu de cuisine. Il faut au moins y consacrer une quinzaine de minutes. Pour gagner du

temps, je lui indique des aliments tout prêts et sains. Côté forme, pour protéger le muscle et diminuer son taux de graisse corporelle, j'insiste pour qu'elle fasse du sport régulièrement, et non par à-coups. Moins 10 kg est un objectif de départ. Idéalement, elle devra en perdre davantage. »

Pour plus de souplesse, Valérie donne à Elisabeth des étirements à faire à la maison.

Pour une belle silhouette, la coach lui montre des exercices simples.



Retrouvez la méthode de Valérie aux éditions Patrick Robin.

me d'organisation, elle doit vraiment faire un petit effort, car un régime demande un peu de cuisine. Il faut au moins y consacrer une quinzaine de minutes. Pour gagner du

POUR SAVOIR SI ARIANE ET ELISABETH ONT ATTEINT LEUR OBJECTIF, RENDEZ-VOUS DANS 3 SEMAINES.

