



AVEC VALÉRIE ORSONI, expert en nutrition. Coach des stars à Hollywood !

LE COACHING Closer

sur closer.lebootcamp.com

LE TÉMOIGNAGE DE NOTRE LECTRICE



SAYU, 29 ANS

INSCRITE DEPUIS LE 7 JUIN 2007

“A présent, je sais gérer mes écarts...”

« Les aspects les plus attractifs du programme de Valérie sont le côté novateur du coaching, le suivi régulier des progrès des adhérents, et l'entraide du forum. Et surtout, à présent, je sais gérer mes écarts ».

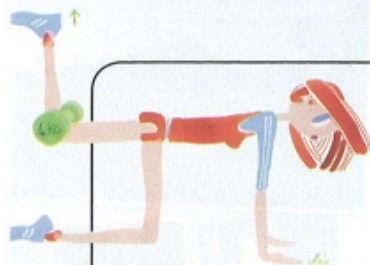
Son plus :
« L'astuce nutritionnelle la plus efficace à mes yeux est le nectar d'agave, que j'utilise en remplacement du sucre. Je me fais plaisir et les conséquences sont moindres ».

Le bon plan de notre coach



LES BAIES DE GOJI

Cultivées depuis la nuit des temps dans les hautes vallées du Tibet et de la Mongolie, les baies de Goji sont une véritable mine d'or pour l'organisme. Considérées par certains comme la pilule miracle contre le vieillissement, elles contiennent dix-huit sortes d'acides aminés, mais aussi du bêta-carotène (plus que dans les carottes). Vous les trouverez en boutiques bio ou de produits naturels. Mettez-en dans vos smoothies, dans vos salades de fruits ou dégustez-les telles quelles. Elles contiennent très peu de sucre, donc pas de soucis pour la balance !



Imaginé par Valérie...

L'EXERCICE DE LA SEMAINE

LES FESSIERS-POIDS

1. Installez-vous à quatre pattes.
2. Calez un poids d'environ 4 kg derrière votre genou droit.
3. Le dos bien plat, effectuez des contractions de votre fessier droit en montant votre jambe droite vers le ciel. Le pied est en position « flex ».
4. Serrez bien le poids afin de ne pas le lâcher. Puis faites la même chose avec la jambe gauche.
5. Répétez trente fois l'exercice puis repos pour les débutants, soixante fois pour les intermédiaires et cent fois pour les avancés.
6. A répéter cinq fois par semaine pour des fesses bien rebondies.

LE PETIT SECRET DE DEMI MOORE

UNE TISANE AUX PISSENLITS POUR UNE PEAU DE BÉBÉ

Ok, son corps de rêve est sculpté au bistouri, mais le secret de sa peau superbe vient bien de son breuvage aux pissenlits ! Cette plante a deux atouts majeurs : diurétique, elle permet d'aider à évacuer les toxines et dépurative, elle a une action bénéfique sur le foie. On la recommande lors de problèmes de peau comme l'acné. Alors que ce soit en salade ou en tisane, suivez Demi et préservez votre beau de bébé ! **La Vie en Herbes, 45 g, 2,76 €, chez Naturalia.**



PAR JOCELYNE DE AMORIN

PERDEZ 6 KILOS en 1 mois !

Avec Valérie Orsoni

+ de 6 000 lectrices ont déjà testé ce programme

VOTRE PROGRAMME : 92 % de réussite !

- Une étude gratuite de votre profil.
- Une session de coaching par e-mail chaque matin avec les vidéos et conseils du jour.
- Un suivi de vos progrès au travers de votre blog, avec la possibilité de poser vos questions à Valérie, votre coach.
- Des recettes faciles et riches en goût recommandées par les nutritionnistes.
- Des exercices pratiques à faire chez vous !

Moins de 1€ par jour



"Pendant un mois, je vous suis pas à pas et je réponds directement à vos questions".

Offre découverte

27 € au lieu de 30 € grâce au code **CLOSERZ**

Inscrivez-vous sur www.closer.lebootcamp.com