

# Perdez 6 kg avec Valérie, la coach Closer

Il y a quelques mois, Closer vous avait présenté Valérie Orsoni-Vauthey, la coach des stars américaines. Cette Française installée en Californie avait aidé une de nos lectrices à perdre 11 kg pour son mariage. Vous aussi, vous pouvez mincir avec Valérie. Elle nous explique le fonctionnement de son programme de choc, disponible sur internet...



DÉJÀ 1600 INSCRITES

Nos lectrices ont essayé... Elles sont ravies !

## 3 questions à Valérie Orsoni-Vauthey, coach sur www.closer.28jours.com

### Quels sont les grands principes de votre programme ?

Le programme de www.closer.28jours.com se base sur trois principes : une nourriture saine mais savoureuse pour éviter la frustration et les rechutes, du sport sans forcément aller à la gym, et la motivation, puisque dès l'inscription, mon équipe et moi-même sommes disponibles en ligne pour répondre à toutes les questions.

d'exercices avec plusieurs niveaux de difficultés et chacun y trouve quelque chose à faire à un instant T. Concernant l'alimentation, j'ai pris le parti de réintroduire beaucoup d'aliments un peu négligés mais bénéfiques comme le quinoa ou le blé et d'oublier le principe d'interdit. Certains régimes intensifs suggèrent d'éliminer des groupes alimentaires entiers ou de compter les calories. Je ne crois pas en ces approches. Elles entraînent des comportements obsessionnels et n'assurent pas une perte de poids durable.

### A qui s'adresse le programme ?

A tout le monde. C'est un programme que l'on adapte à sa vie et à ses capacités. Je donne, par exemple, des idées



### En quoi le coaching est-il un plus pour mincir ?

Pour moi, c'est indispensable. Au bout d'un an, le taux de réussite d'un régime n'est plus que de 8 à 10 % car, seul, on reprend vite ses mauvaises habitudes. Avec un coaching, on dépasse les 50 %. J'apprends aux gens à modifier progressivement leur style de vie, sans frustration ni fatigue. Les écarts sont tolérés et le programme alimentaire comporte beaucoup de légumes et de fruits frais pour l'énergie. Chacun peut se l'approprier pour l'adapter à son quotidien et faire de la minceur un véritable style de vie...

PROPOS RECUEILLIS PAR AURÉLIA HERMANGE  
STYLISME : ÉMILIE HAMON

### Encore d'autres témoignages...

« Je voulais vous remercier pour votre programme qui m'a appris à manger plus sainement. J'ai repris confiance en moi et ma cellulite a enfin disparu ! » Marie-Claire

« Incroyable, ma silhouette est totalement transformée. Mon programme se termine en beauté ! Ma bonne résolution pour 2007 : continuer à suivre le programme à la lettre. D'ici là, je m'envole pour Cuba : à moi les jolis maillots ! » Marie-Christine

« Les résultats du programme sur mon corps sont merveilleux. J'ose enfin me regarder dans la glace. » Nathalie

« Cela fait deux mois que je suis le programme et je suis ravie. J'ai perdu 10 kg sans que cela me paraisse difficile. J'aime beaucoup vos recettes et je suis bien décidée à poursuivre dans cette voie. Mes proches me félicitent et m'encouragent. Merci ! » Eliane

« Grâce à vous, j'ai réussi à changer mes habitudes alimentaires et mes kilos en trop ont presque entièrement disparu. Valérie, votre méthode est efficace et vos conseils simples et précieux, bravo ! » Carine

« Chère Valérie, merci de m'avoir fait redécouvrir le petit déjeuner. Maintenant, je n'ai plus de fringales et j'évite le grignotage. » Sylvie



### Gwenaëlle, 20 ans -6 kg et un poids enfin stabilisé !

« Quand j'étais étudiante, j'ai pris 6 kilos. J'ai collectionné les régimes yoyo assez restrictifs mais rien ne marchait. Et puis, grâce à Closer, j'ai découvert le programme de Valérie Orsoni-Vauthey. C'est l'aspect « coaching » qui m'a incitée à m'inscrire. Souvent, lorsqu'on fait un régime, on a l'impression de souffrir seule dans son coin ! Avec ce programme, c'est différent. On peut poser des questions sur l'alimentation, les exercices ou simplement trouver un réconfort psychologique. Je suis restée motivée du début à la fin et j'ai perdu 6 kg sans frustration car aucun aliment n'est interdit. Aujourd'hui, j'ai vraiment l'impression d'avoir adopté une nouvelle hygiène de vie et d'être parfaitement stabilisée. »

**Vous aussi, rejoignez  
www.closer.28jours.com**

- ✓ Perdez jusqu'à 6 kilos en 1 mois.
- ✓ 1 vidéo par jour avec des astuces et des conseils.
- ✓ Une coach à votre écoute quand vous le voulez.
- ✓ Des exercices filmés pour vous musler quotidiennement.
- ✓ Des recettes faciles et originales.



Coach des stars, Valérie Orsoni-Vauthey peut devenir la vôtre.

**OFFRE DÉCOUVERTE :**

**25 € au lieu de 28 € grâce au code CLOSER10**

