

Beauté



OUPS! CA FAIT LONGTEMPS QUE VOUS N'AVIEZ PAS ESSAYÉ VOTRE ROBE NOIRE FÉTICHE. RÉSULTAT? BRAS RONDOUILLETS, PETIT BIDOU OU ENCORE CULOTTE DE CHEVAL... IL EST TEMPS D'AGIR! SUIVEZ LE GUIDE...

Au top dans ma robe de soirée!

Par Caroline Dartus et Jocelyne de Amorin

© GETTY IMAGES - OREDA - PIX PALACE

SI VOUS AVEZ... de la culotte de cheval ou des fesses ramollos

CÔTÉ ASSIETTE

- Insistez sur les protéines. Privilégiez donc les viandes maigres et les poissons, et cuisinez-les sans matières grasses.
- Stoppez les viennoiseries! Ainsi que les autres douceurs en général, trop grasses et/ou trop sucrées.
- Buvez 1,5 litre par jour, de l'eau faiblement minéralisée de préférence. Il faut é-li-mi-ner!
- Oubliez la junk food. Préparez-vous des repas simples et légers, et mangez à heures régulières. Enfin – faut-il le redire? –, évitez de grignoter entre les repas...

CÔTÉ COSMÉTO

- Des fesses bien rebondies? Essayez le Coffret Slim' Minute. Ce pack comprend un Gel Minceur Remodelant (200 ml), un Concentré Zones Rebelles (100 ml), un gant de crin Naturel, Body' Minute, 39,90 €.



CÔTÉ APPAREIL

- Optimisez le travail musculaire avec cette paire de lestes ADIVA, (existe en 2 x 0,5 kg et 2 x 1 kg), à partir de 10 €, ENERGETICS chez Intersport.

Affichez un postérieur de Brésilienne grâce à nos astuces, et dites adieu aux fesses Chamallow!

CÔTÉ SPORT: MUSCLEZ VOS FESSIERS!

- **Position de départ:** A quatre pattes, les mains au sol. Le dos est bien droit, et le regard vers l'avant.
- **Mouvement:** Remontez une jambe en arrière, en conservant le genou fléchi. Ramenez ensuite la jambe dans la position de départ, en contrôlant la descente. Expirez en levant la jambe, inspirez en la descendant.
- **Répétitions:** Réalisez 2 séries de 10 répétitions, puis changez de



- jambe. Faites une pause de 10 secondes entre chaque série.
- **Veillez à...** ne jamais cambrer le dos. Et contrôlez systématiquement le retour à la position initiale. Conservez l'angle de 90 degrés entre le mollet et l'arrière de la cuisse.
- **Trop facile?** Ne pliez pas le genou, étendez la jambe et maintenez-la en extension durant quelques secondes.

SI VOUS AVEZ...

Un petit bidon, c'est sexy, mais pas dans cette robe qui épouse vos formes! Pour retrouver un ventre plat, c'est ici...

un ventre un peu trop rond

CÔTÉ ASSIETTE

- Faites une cure de probiotiques: ces bactéries présentes dans nos intestins sont de véritables alliées ventre plat.
- Réduisez votre consommation de sucre, car il favorise le stockage des graisses sur la partie abdominale.
- Mangez dans le calme et len-te-ment! La digestion en sera significativement améliorée et votre profil aussi.
- Buvez suffisamment. De l'eau!
- Evitez crudités et légumes secs. Ils ont tendance à faire gonfler le ventre.

CÔTÉ COSMÉTO

- Faites fondre votre ventre avec Elancyl Concentré Ventre-Taille, 14 jours, Minceur Fermeté, 75 ml, Elancyl, 23,20 €.
- Affinez votre taille avec le Gel Correcteur Ventre, Extraits de Plantes et Protéines de lait, 150 ml, Hormeta, 49 €.



Merci à Béatrice Benavent-Marco, notre nutritionniste, pour ses conseils. Béatrice assure des consultations en ligne sur maconsultationdietetique.fr



Merci à Tristan Arfi, préparateur physique et coach sportif du site moncoachingminceur.com, pour ses exercices de sport.

CÔTÉ APPAREIL

- Gagnez vos abdos avec l'Abdo Gain, Domyos, 29,95 €, chez Décathlon



CÔTÉ SPORT: RENFORCEZ LA PARTIE SUPÉRIEURE DE VOS ABDOMINAUX



- **Position de départ:** allongée sur le dos, les mains sont placées sous la nuque et le regard vers le plafond. Les jambes sont pliées à 90°.
- **Mouvement:** Soulevez le haut du corps, en décollant les omoplates du sol et en regardant toujours vers le haut. Revenez dans la position de départ, sans jamais poser la tête au sol.

- Inspirez quand vous redescendez les épaules, expirez quand vous les remontez.
- **Répétitions:** Réalisez 2 séries de 10 répétitions. Faites une pause de 15 secondes entre chaque série.
- **Veillez à...** garder la nuque bien droite.
- **Trop facile?** Maintenez la contraction pendant toute la série.

Beauté

**SI VOUS AVEZ...
des bras un peu forts**

*Rien de plus disgracieux que des bras flagadas...
Pour retrouver du tonus: un peu d'exos et quelques
produits pointus. A vous la fermeté!*



**CÔTÉ SPORT:
MUSCLEZ VOS TRICEPS**

- **Position de départ:** assise sur une chaise, les fesses au plus près du bord, le dos bien droit, écartez les jambes de la largeur de vos épaules. Prenez l'haltère dans votre main droite, passez-la derrière la tête et maintenez le poids avec les deux mains. Les bras sont fléchis, coudes en l'air.
- **Mouvement:** amenez l'haltère vers le plafond, jusqu'à ce que vos bras soient tendus. Ramenez ensuite le poids dans la position de départ.
- **Répétitions:** faites 4 séries de 10 répétitions.
- **Veillez à...** éviter les mouvements du buste d'avant en arrière et sur les côtés.
- **Trop facile?** Corsez le mouvement en maintenant la position bras en extension durant 5 secondes.

Retrouvez les vidéos de tous les exercices de ce dossier sur notre site closermag.fr.



CÔTÉ COSMÉTO
Redessinez-les avec Arm Sculpt, 100 ml, Rodial, 70 €.



CÔTÉ APPAREIL
Sculptez-les avec le Coffret System Bras, Slendertone®, 169 €.

DU 19 AU 27 NOVEMBRE 2011

OFFRE EXCLUSIVE CLOSER

3 MOIS DE COACHING MINCEUR

2 MOIS OFFERTS!

SEULEMENT **19,90** € au lieu de 59,70*

- ✓ Une approche complète: nutrition, sport et psychologie
- ✓ Un programme qui s'adapte à votre profil
- ✓ Un suivi quotidien axé sur la motivation et l'écoute de votre ressenti

Un programme unique pour une perte de poids durable et sans risque.

moncoachingminceur.com
RDV SUR MONCOACHINGMINCEUR.CLOSER.FR
CODE PROMO : CLOSER3

3 questions à Fabienne Kraemer

Focus sur un site qui vous aide à mincir: moncoachingminceur.com

*Médecin
psychothérapeute,
elle a conçu
le Programme
Minceur Intégral
du site.
Explications.*



Closer Comment vous est venue l'idée du site Moncoachingminceur.com ?

Fabienne Kraemer: Quand on parle de minceur, on y associe immédiatement le terme de régime, qui sous-entend restriction et privation. Cette réponse est bien trop limitée et culpabilisante. Nous souhaitons proposer un site qui inscrit la minceur dans une démarche de bien-être. Notre site s'adresse à toute personne sensible à cette approche. Il met ainsi l'accent sur l'accompagnement psycho-affectif et repose sur les trois piliers indispensables à toute démarche minceur: nutrition, forme et psychologie.

Nous proposons du contenu et un programme de coaching: le Programme Minceur Intégral.

C.: Quelle est la particularité de votre programme ?

F. K.: La démarche de perte de poids doit s'envisager de manière individuelle. Il n'existe en effet aucune méthode qui fonctionne pour tout le monde! Grâce à Internet, nous avons conçu un programme centré sur les besoins de chacun. Suite à un bilan qui pose les objectifs de l'internaute et son profil comportemental, un scénario adapté lui est proposé. D'autre part, le Programme Minceur Intégral propose un accompagnement pluridisciplinaire qui intègre aussi sport et soutien psychologique.

C.: Pourquoi l'aspect psychologique est-il si important dans un régime ?

F. K.: L'ennemi n° 1, c'est la culpabilité! C'est la raison principale de la (re)prise de poids car le « lâcher-prise », nécessaire et inéluctable dans la vie, va de pair avec la culpabilité. On craque, puis on culpabilise en se disant « A quoi bon ? », on mange encore plus et on grossit! Rongée par les remords, on décide de se restreindre à nouveau pour mieux « re-craquer » et s'en vouloir une fois encore... Et ainsi de suite. Le Programme Minceur Intégral donne des outils pour apprendre à gérer sa culpabilité, notamment grâce à un système de jokers qui permet de faire des pauses ou même de stopper le programme et, ainsi, de relativiser l'écart. En parallèle, le programme travaille sur le côté psychologique et plus précisément sur l'image de soi. On apprend à être bienveillant vis-à-vis de soi-même...