

OOPS !

19 RUE MICHEL LE COMTE  
75003 PARIS - 01 44 61 88 20

01/14 JUN 12

biMensuel  
OJD : 238670

Surface approx. (cm²) : 3598  
N° de page : 52-57



Page 1/6

Beauté

Par Maëlle Brun

NOS LECTRICES ONT

TEMOIGNAGES  
CERTIFIES  
AUTHENTIQUES

# Les 4 grands

Plus que quelques semaines avant d'enfiler votre bikini  
La preuve : *Oops !* a fait tester à ses lectrices quatre  
[Moncoachingminceur.com](http://Moncoachingminceur.com) et Natur House... Alors,



AVANT

# ESTÉ POUR L'ÉTÉ

# régimes de stars

des vacances ? Pas de panique. Il est encore temps de travailler votre silhouette. régimes de stars, sur six semaines. Au programme, Weight Watchers, Jenny Craig, lequel pourra faire de vous la bombe de l'été ? Verdict en images.



**Beauté**



**AVANT**  
62,6 kg

# Angélique

a testé le régime de  
**MARIAH CAREY**  
avec  
**JENNY CRAIG**

**TAILLE : 1,60 m / ÂGE : 36 ans**  
**OBJECTIF : Perdre 5 kilos**

**SA MOTIVATION**  
Perdre les kilos pris suite à un traitement médical. Et pouvoir, du coup, s'habiller sans se camoufler !

**SON RÉGIME**  
Le principe ? Des repas équilibrés livrés chez vous. Au menu, céréales pour le petit-déjeuner et le goûter, et plats micro-ondables pour le déjeuner et le dîner. Selon son appétit, on peut ajouter crudités, laitages et fruits. Avec, chaque semaine, un rendez-vous téléphonique avec une diététicienne, qui assure le suivi.

**LA PROMESSE**  
De 600 g à 1 kilo par semaine. Un objectif largement atteint par Mariah Carey, qui en est devenue l'ambassadrice après son accouchement...



Poulet coco et son riz  
Couscous aux 3 viandes

**APRÈS**  
57,6 kg



**4 régimes avant**

**-5kg**

**« C'est un régime hyper pratique et facile à suivre ! »**



### Comment s'est passé ton régime ?

**Angélique :** Très bien. Pendant six semaines, je n'ai vraiment pas eu faim ! On ne se prive pas. Je me suis même accordée quelques apéros ! En tout, j'ai perdu 5 kg et c'est surtout au niveau des mensurations que je vois le résultat.

### Quels changements as-tu observé sur ta silhouette ?

J'ai perdu 5 cm au niveau du tour de hanches et de la taille. Je me sens tellement mieux dans mes fringues ! Le seul truc est que maintenant, je

dois porter mes pantalons avec une ceinture...

### Les points positifs du régime ?

D'abord, c'est un régime hyper facile à suivre. Avec ce système de plats livrés, on n'a pas besoin de cuisiner, c'est parfait ! Et le suivi est très bien. La conseillère t'appelle chaque semaine, pendant une demi-heure environ. Elle te conseille, te motive et ne te culpabilise pas !

### Et les côtés négatifs ?

Certains plats ne sont pas

terribles... Le bœuf bourguignon, par exemple, ou la salade de thon méditerranéenne que je n'ai pas aimés. Mais le reste est très bon. J'ai adoré notamment le poulet et son effiloché de champignons, qui a une super sauce.

### Tu vas poursuivre les efforts ?

Oui, je vais poursuivre sur la même base, en suivant les astuces que m'a données ma conseillère. Et puis, je me suis mise au sport - du body combat et de la zumba - et je compte bien persévérer !

## Opération fermeté



Concentré recompactant Firm Corrector, Biotherm, 45 € les 200 ml

nes  
l'été

**AVANT**

74 kg

# Ingrid

a testé le régime de  
**GWYNETH PALTROW**

avec  
**NATUR HOUSE**

TAILLE: 1,64 m / ÂGE: 32 ans  
OBJECTIF : Perdre 3 à 4 kilos.

**SA MOTIVATION**  
Ingrid travaille dans l'armée de terre. Elle voulait donc mincir pour se sentir légère, et se déplacer plus facilement!

**SON RÉGIME**  
Un plan diététique personnalisé établi avec une nutritionniste, qui assure ensuite le suivi par un rendez-vous hebdomadaire. Et en bonus, des compléments alimentaires à base de plantes, attribués selon ses carences particulières.

**LA PROMESSE**  
De 600 g à 1 kilo par semaine. De quoi afficher une ligne à la Gwyneth, l'adepte des régimes naturels.



Panier garni  
Natur House

**« J'avoue, j'ai fait quelques écarts. »**

**APRÈS**

70,4 kg

-3,6 kg



**Comment s'est passé ton régime ?**

**Ingrid :** Je l'ai trouvé efficace. Mais j'avoue avoir un peu craqué : c'était dur pour moi de prendre les compléments alimentaires. Et j'ai fait pas mal d'écarts !

**Quels changements as-tu observé sur ta silhouette ?**

Je me sens mieux, moins serrée dans mes vêtements. Et au boulot, j'ai beaucoup moins de mal à suivre le rythme !

**Les points positifs du régime ?**

Le suivi ! On voit sa nutritionniste chaque semaine. Et entre les rendez-vous, elle prend même la peine d'appeler pour avoir des nouvelles ! Elle donne beaucoup de très bons conseils.

**Et les côtés négatifs ?**

Les compléments alimentaires. J'ai trouvé qu'il y en avait trop et que c'était contraignant de devoir les emporter pour les prendre le midi.

Au niveau alimentation, j'aurais aimé un peu plus de féculents et de sucre.

**Tu vas poursuivre les efforts ?**

J'ai arrêté les compléments... mais je continue à suivre les conseils d'alimentation. Les semaines où j'ai été sérieuse, j'ai quand même perdu 1,4 kilo donc ça vaut vraiment le coup ! D'ailleurs, j'ai une cousine qui a fait le régime et a, elle, été ravie.



**Beauté**



**AVANT**

88 kg

# Sophia

a testé le régime de  
**JENNIFER ANISTON**

avec  
**MON COACHING  
MINCEUR.COM**

TAILLE: 1,73 m / ÂGE: 21 ans  
OBJECTIF : Perdre 7 kilos

**SA MOTIVATION**  
Se sentir mieux dans son corps.  
Et pouvoir enfin se mettre en bikini, après des étés  
passés en maillot une pièce!

**SON RÉGIME**  
Un programme global sur Internet, avec coaching  
minceur et sportif, et suivi psychologique.

**LA PROMESSE**  
Un kilo par semaine en phase d'attaque  
(pendant 3 semaines) puis 800 g environ. Une perte  
de poids permise par un coaching au quotidien. Une  
vraie méthode de star!



Fruits      Poulet grillé

**APRÈS**

82,5 kg

**4 régimes  
avant**

**-5,5 kg**



« J'ai perdu une taille de fringues. »



**Comment s'est passé ton régime ?**  
Sophia: Très bien. J'avais fait un régime il y a un an mais, ces derniers mois, je stagnais. Moncoaching-minceur m'a aidée à re-maigrir, tout en mangeant à ma faim.

**Quels changements as-tu observé sur ta silhouette ?**  
Je me suis affinée au niveau du visage et de la poitrine. Et ma taille s'est dessinée. En gros, j'ai perdu une taille de vêtements.

**Les points positifs du régime ?**  
Le régime est très clair. On te donne des listes d'aliments classés par couleurs - verts, orange ou rouges - et des exemples de menus. Après, ce n'est pas compliqué de se faire la cuisine. Et de toute façon, les coachs sont vraiment disponibles. Si tu poses une question, tu reçois une réponse personnalisée dès le lendemain.

**Et les côtés négatifs ?**  
Chaque jour, il faut rem-

plir son carnet alimentaire, et un questionnaire de bien-être. Ça prend 15-20 mn en gros donc ça peut être un poil contraignant. Après, j'ai trouvé que c'était un peu compliqué de manger dehors et d'appliquer les menus conseillés.

**Tu vas poursuivre les efforts ?**  
Oui, surtout au niveau du sport. Sur les conseils du coach sportif du site, je me suis inscrite à la piscine et à la salle de muscu !



**AVANT**

66 kg



# Nelly

a testé le régime de  
**AMEL BENT**  
avec  
**WEIGHTWATCHERS**

**TAILLE :** 1,64 m / **ÂGE :** 20 ans  
**OBJECTIF :** Perdre 6 kilos.

**SA MOTIVATION**  
Après avoir perdu 30 kilos en quatre ans, Nelly n'arrivait pas à se débarrasser de ses dernières rondeurs en trop.

**SON RÉGIME**  
Un programme établi selon un système de points, qui correspondent à des aliments. Au choix, on opte pour un suivi sur Internet, ou des réunions collectives.

**LA PROMESSE**  
1 kilo perdu par semaine après 3 semaines de régime. Les premiers jours, la perte de poids est plus lente, le temps que le corps s'habitue à ce changement d'alimentation. Promesse tenue pour l'ambassadrice française de la méthode, Amel Bent !



Salade



Steak

**« Aller aux réunions, c'est super motivant ! »**

**APRÈS**

61,5 kg



-4,5 kg

**Les soins ciblés**



Shorty minceur invisible pour cuisses, abdos et fessiers, Mixa, 25€

**Comment s'est passé ton régime ?**  
Nelly: Super bien ! J'ai trouvé ce régime top car aucune privation n'est imposée. On n'a pas l'impression de faire un régime, puisqu'on a le droit de manger au resto, de boire un verre d'alcool... Après, ça coûte un peu cher en points, mais on peut s'offrir quelques écarts !

**Quels changements as-tu observé sur ta silhouette ?**  
Ma taille s'est bien marquée et je vois enfin mes os au niveau du bassin ! Même mes doigts se

sont affinés : mes bagues sont devenues trop grandes ! Avant, je faisais du 40 ; maintenant, je m'habille en 38.

**Les points positifs du régime ?**  
Ça n'empêche pas de vivre ! Avec ce système de points, qui sont attribués à chacun selon son sexe, son âge, sa taille..., on peut continuer à sortir et on n'est pas isolés. Et en cas de coup de mou, aller aux réunions aide vraiment ! Au bout de 3 kilos perdus, on a une petite étoile sur son livret de points. C'est bête mais ça remotive !

**Et les côtés négatifs ?**  
Ce qui est contraignant, c'est qu'il faut prévoir ses menus. On ne peut pas faire Weight Watchers avec un placard vide ! Et après, le fait de noter les points consommés à chaque repas peut être un peu gonflant. Mais bon, ça ne prend pas une heure non plus !

**Tu vas poursuivre les efforts ?**  
Clairement ! Le gros avantage de Weight Watchers, c'est qu'on t'apprend à bien te nourrir. Et ces principes peuvent donc rester à vie !



Moins 12 kilos pour Amel Bent avec Weight Watchers (et 36 pour Jennifer Hudson !)

**Weight Watchers**

Pour les photos 'Après', maquillage par Laura Forget et coiffure par Alexandra Riccobono / Merci à La Halle pour les maillots