

PARIS JACKSON

Les vraies raisons de sa tentative de suicide



ops!



Morgane



Tara

U sé hot, des ex célèbres...

les VRAIS candidats

minceur

ANT
APRÈS



**lectrices
t testé
régimes**



Thomas :

INTERVIEW EXCLUSIVE

« J'ai vraiment peur pour elle... »

Nabilla menacée de mort!

JENIFER

Son nouveau bonheur déjà gâché...



NOS LECTRICES

ONT TESTÉ

Oops!
Beauté

TEMOIGNAGES
CERTIFIÉS
AUTHENTIQUES

Les régimes de l'été

Des mois qu'on la redoute et ça y est :
On optimise donc les semaines restantes
Comment ? En écoutant nos lectrices qui ont

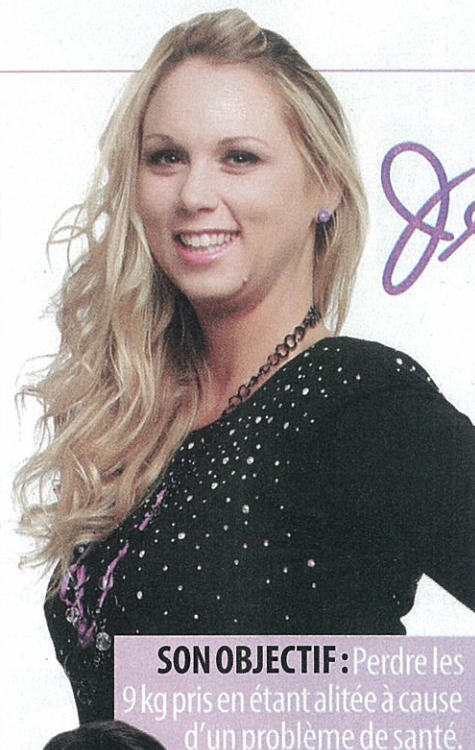
l'épreuve du maillot est bientôt là !
en choisissant le régime qui nous convient le mieux.
suivi, pendant six semaines, les régimes de l'été.



Par Maëlle Brun
Notre experte



SON OBJECTIF : Dire adieu aux 6 kg pris en s'arrêtant de fumer.



Jenny Craig®

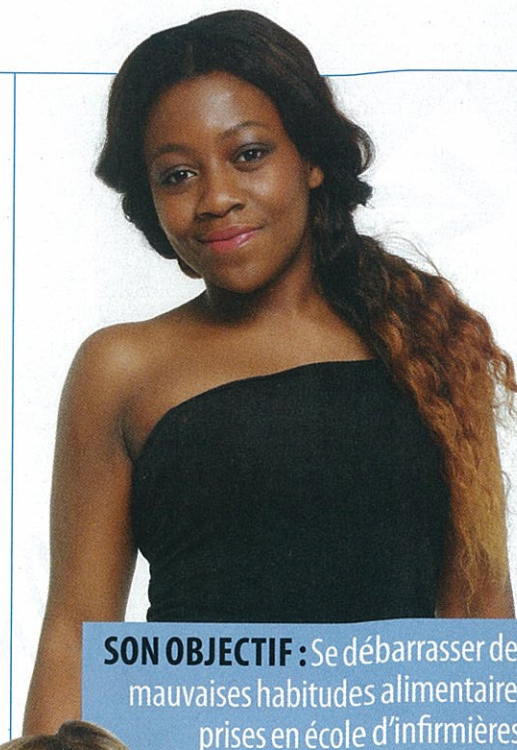
Céline et Vanessa

Des repas livrés chez vous, avec céréales pour le petit déj et plats cuisinés à réchauffer au micro-ondes pour le déjeuner et le dîner. Et chaque semaine, un bilan téléphonique avec une diététicienne.

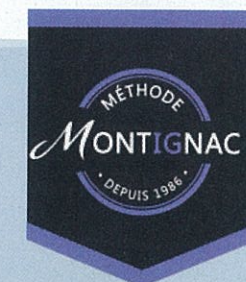
SON OBJECTIF : Perdre les 9 kg pris en étant alitée à cause d'un problème de santé.



SON OBJECTIF : Trouver le régime compatible avec son job de restauratrice.



SON OBJECTIF : Se débarrasser des mauvaises habitudes alimentaires prises en école d'infirmières.



Nora et Petronnelle

Un régime équilibré qui permet de se nourrir en bonne quantité. Seule interdiction : les aliments à indice glycémique élevé, comme le pain blanc, les carottes cuites ou la betterave !

mon Coaching Minceur.com

Psycho, Nutrition, Forme :
A l'écoute de votre bien-être

Charline et Amélie

Un programme global sur Internet, avec coaching alimentaire et sportif, et suivi psychologique. L'idéal pour les plus connectées !



SON OBJECTIF : S'affiner de 5 kg avant les vacances.



SON OBJECTIF : Perdre dix kilos avant l'été et enfin se rhabiller à son goût.

Weight Watchers®

Patricia et Laureline

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



SON OBJECTIF : Se débarrasser des petits kilos restants après la naissance de sa fille.



SON OBJECTIF : Retrouver la silhouette perdue depuis quelques années, malgré de nombreux régimes.

ONT TESTÉ LES RÉGIMES DE L'ÉTÉ

« Je peux reporter des petits hauts courts ! »

Charline

TAILLE: 1,76m / ÂGE: 21 ANS

Alors Charline, bilan de ces 6 semaines?

Bien. La preuve : j'ai perdu 5 kilos et je rentre dans du 38, même s'il me serre un peu ! Du coup, Je me suis remise aux petits hauts courts qui montrent bien mon ventre...

La méthode n'est pas trop contraignante?

Pas vraiment. Le principe est super simple, avec pas mal de recettes à disposition sur le site. Perso, j'ai commencé tout en douceur

et je me suis même accordé quelques écarts. Il faut dire qu'on te donne des jokers tous les dix jours pour les petits extras...

Et les points négatifs?

Chaque soir, tu dois remplir en ligne un bilan de la journée, ce qui prend un peu de temps. Et je trouve dommage qu'il n'existe pas encore d'appli smartphone. Ce serait plus facile pour se connecter n'importe où !

Tu as atteint ton objectif?

Oui, mais je vais continuer, en un peu plus soft. Allez, je me fixe de perdre encore 5 kg et ce sera nickel !



APRÈS
67,5 KG

-5,5kg



AVANT
73 KG

mon
Coaching
Minceur.com

Psycho, Nutrition, Forme :
A l'écoute de votre bien-être



COMME Beyoncé

« La seule contrainte : un bilan en ligne chaque jour »

Quelles étaient tes motivations en commençant ce régime?

J'ai toujours été de corpulence assez forte. Plus jeune, j'ai fait un régime, avec l'aide d'une diététicienne, mais j'avais tout repris. J'avais donc envie de tester une méthode différente, plus interactive !

Et qu'en as-tu pensé?

Du bien. Plus qu'un régime, c'est une méthode pour réapprendre à manger. Je n'étais pas privée côté quantités. En fait, on te donne des exemples de menus que tu adaptes selon tes goûts. La seule contrainte est d'aller voir sur une petite liste si

Amélie

TAILLE: 1,70m
ÂGE: 20 ans

les aliments sont verts (permis), oranges, ou rouges (déconseillés).

Le site est pratique?

Oui, c'est très bien fait. Ce qui est plus gonflant est de répondre à un questionnaire chaque jour. Mais j'ai trouvé que l'équipe du site était assez réactive : quand tu poses une question, on te répond dès le lendemain.

Tu penses continuer?

Oui. Je veux encore perdre 5 kilos. Mais je me sens déjà mieux pour l'été avec une taille en moins ! J'ai même pu m'acheter un débardeur, ce que je n'osais plus porter à cause de mes bras. Ça fait plaisir !



AVANT
89,7 KG



APRÈS
84,2KG

-5,5kg