

Nathalie Mur ←

Comment j'ai perdu 20 kilos et changé de vie !

Avant



Après



Comment j'ai perdu 20 kilos et changé de vie !

Avec la collaboration
de Cathy Selena



www.tribaleditions.com

Ouvrage publié sous la direction de Anne-Sophie Negroni

LA
METAMORPHOSE
DE

Nathalie Mur

SOMMAIRE

Comment j'ai perdu 20 kilos et changé de vie !

Préambule	10
Chapitre 1 : Ma petite histoire	20
1 Une jeune fille comme les autres	21
2 Profession : hôtesse de l'air	27
3 À corps perdu...corps gagnant !	31
Chapitre 2 : Le déclic	34
1 Moins 4 kilos avec le programme 87 Minceur Chrono Expert	35
2 Rencontre avec mon coach	44
3 Les secrets du « mieux manger »	50
Chapitre 3 : Diète et training	62
1 Premier mois : coup d'envoi !	63
Menu type du premier mois	65
2 Avec un peu de sport, c'est encore mieux !	73
3 Musculation maison : adoptez les exercices fûtés	76

Chapitre 4 : 2ème et 3ème mois : même combat !

	82
1 La nouvelle Nathalie	83
2 Menu type du deuxième mois	89
3 Des recettes légères et faciles à faire	94
4 Douceurs allégées, aux fruits	98
5 Troisième mois : le rythme de croisière	106

Chapitre 5 : Le sport, mon hygiène de vie et les compléments alimentaires

	109
1 Le body-building ou la construction du corps	113
2 Positivez, c'est bon pour le moral	116
3 Ma sélection de compléments alimentaires	119
Les compléments de la forme	120
Les compléments de la minceur	126
Les antioxydants : halte au vieillissement !	132

Chapitre 6 : Le mannequinat, un nouveau défi


	141
1 Des photos de mode aux défilés de lingerie	142
2 Le rêve américain : de Las Vegas à Miami	151
3 Sur le devant de la scène	168

Remerciements	175
---------------	-----

« Notre vie est ce que l'on en fait ;
soyez positif dans vos pensées et vos actes ;
vivez pleinement votre vie
et ne la subissez pas. »

Nathalie Mur

Préambule



L'envie de partager mon histoire s'est imposée à moi lorsque je me suis aperçue que ma vie avait changé du tout au tout, le jour où j'ai décidé de maigrir ! Au départ, comme vous allez vous en rendre compte, j'étais une femme comme les autres, menant une vie assez banale et confortable, dans laquelle je m'étais laissé aller au fil des années.

Bien douillettement installée dans mon petit cocon, alternant les plateaux-télé à la maison et les plateau-repas dans les avions, je pris joyusement vingt kilos, avec une folle insouciance ! Et puis un jour, j'en ai eu marre de ce corps qui m'encombrait, de tous ces kilos derrière lesquels

Préambule

je me dissimulais. Ma silhouette ne correspondait plus à ma personnalité. Alors, j'ai décidé de me réconcilier avec moi-même, mais pas n'importe comment.

Le hasard a mis sur ma route Éric Favre, un expert en nutrition sportive, et vous le croirez si vous le voulez cette rencontre a transformé le cours de ma vie. J'ai suivi sa méthode, ses conseils, et en une petite année seulement, j'ai perdu tous mes kilos en trop ! J'ai ensuite adhéré au programme sportif de sa « Fitness Team », découvrant le body-building avec beaucoup d'intérêt. Au début, comme beaucoup de personnes, j'avais des préjugés sur cette discipline, mais je me suis vite aperçue que le body-building, littéralement « construction du corps », n'était rien d'autre que de la musculation, du cardio, du stretching et de la nutrition, à la base de tous les sports. Voilà pourquoi aujourd'hui j'utilise ce terme, que vous retrouverez tout au long de cet ouvrage. Mais ne vous y trompez pas, cela ne veut pas dire que je pratique la « gonflette » en salle de sport, pour ressembler à « Madame muscle » ! Très peu pour moi !

Ce nouveau corps, j'en suis fière, car je l'ai véritablement sculpté à la sueur de mon front. Le body-building est une discipline exigeante qui demande de la régularité, une alimentation très stricte et beaucoup d'efforts au quotidien. Les gens ne s'imaginent pas toujours les heures de travail que cache un joli corps musclé ! Mais je ne regrette ni les efforts, ni les résultats, car ma nouvelle silhouette ne m'a apporté que des satisfactions. Suite à ma perte de poids, je me suis dirigée entre autres vers le mannequinat, posant pour de grandes marques de lingerie. Puis je suis devenue l'égérie de produits de beauté et de bien-être pour le laboratoire « Les 3 chênes ».

Un vrai conte de fées, lorsque je regarde mes photos, d'il y a quelques années, et que je me vois dans la glace, aujourd'hui. Je suis une autre femme, aussi différente à l'extérieur qu'à l'intérieur. Comme j'ai changé, le regard des autres n'est plus le même, non plus. Que ce soit avec mes collègues d'Air France, lorsque j'enfile mon uniforme d'hôtesse de l'air, ou avec mes proches dans la vie de tous les jours, je ne suis

body building

Kilos en trop

plus la jeune femme enrobée qui manquait de confiance en elle et que personne ne voyait, malgré ses kilos en trop !

Alors, partie du constat que de nombreuses femmes autour de moi se soucient de leur ligne et me demandent souvent des conseils pour maigrir, je me suis formée au Canada pour devenir coach physique et nutritionnel. Mon expérience personnelle étant réussie, j'ai naturellement envie de la partager avec toutes celles qui ne savent pas comment s'y prendre pour perdre leurs kilos superflus. Aurélie, qui se reconnaîtra, m'a récemment envoyé ce petit mot qui, à mes yeux, justifie le bien fondé de ma démarche :

« nous avons ta photo avant/après accrochée au bureau et je dois te dire que cela nous motive à ne pas grignoter trop de cochonneries, même si parfois, on craque un peu ! »

Si à travers ce livre, je peux vous aider à booster votre motivation, vous faire comprendre que dans la vie, rien n'est figé, mais qu'au contraire,

tout peut évoluer, alors je serais comblée. En effet, lorsque j'ai décidé de perdre du poids, j'ai commencé par revoir ma façon de m'alimenter, en apprenant au fur et à mesure les règles essentielles de la nutrition, pour maigrir, dans un premier temps, mais aussi pour me faire du bien, pour gagner en forme et en vitalité. J'ai retrouvé petit à petit le plaisir d'une poêlée de légumes frais, d'une viande grillée, d'une salade de fruits acidulée. Voilà ce que beaucoup de personnes ont perdu, le plaisir d'une alimentation saine et naturelle ! Les aliments n'ont pas qu'une valeur nutritive et calorique. Ils sont également et surtout, source de vitamines et de bien-être, tant au niveau moral que physique. Alors, à mon tour de vous faire partager mon expérience, de vous accompagner dans votre démarche d'amincissement, en vous offrant une multitude de conseils. Je vous propose également des petites recettes light pour votre régime, ou devrais-je dire votre nouvelle façon de « mieux manger ».

« Mieux manger », cela signifie surtout se

Mieux Manger

respecter et se faire du bien à chaque bouchée. Mais là encore, surprise ! Je me suis rendu compte que le plaisir des papilles ne correspond pas toujours au bien-être de l'organisme. De ce fait, il est bon de repérer les aliments trop sucrés ou trop gras, afin de ne les consommer qu'occasionnellement, mais pas tous les jours, et dans certaines quantités seulement. Vous l'avez certainement déjà testé : une assiette de tagliatelles à la Carbonara a tendance à vous rester sur l'estomac, au même titre qu'une pizza ou un hamburger ! C'est bon sur le moment, mais on ne peut pas dire que l'on se sente légère et pleine d'énergie après avoir terminé son assiette ! De temps en temps, lorsque l'envie se fait sentir, je vais m'autoriser ce petit plaisir, mais je vais aussitôt équilibrer le repas suivant pour qu'il n'y ait pas de prise de poids sur la balance, ni de conséquences sur ma vitalité. Tel est le secret pour conserver son poids de forme ! User, mais ne pas abuser... De même que j'ai revisité mes habitudes

goût au sport

alimentaires, j'ai repris goût au sport, et là encore, je pense que mon expérience peut vous être profitable. Certes, j'ai adapté mes efforts à ma condition physique, ce que je vous engage à faire de la même façon. Pas de reprise brutale du jour au lendemain, mais une remise en mouvement progressive par des exercices tout simples, que l'on peut pratiquer au quotidien. En suivant mes conseils, vous allez vous rendre compte qu'il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup de temps libre pour faire du sport. Rien qu'en faisant les courses ou le ménage, il est possible de se muscler ! Ainsi, même si vous ne me suivez pas sur la voie du body-building intensif, vous pouvez tout à fait retrouver une jolie silhouette musclée et tonique en modifiant légèrement votre hygiène de vie.

Au départ, j'ai procédé de cette manière, jusqu'à rejoindre la « Team Hard Body fitness » d'Éric Favre qui m'a proposé ce défi incroyable : être la première Française à se présenter en catégorie « Bikini » au concours « Olympia » à

Las Vegas

Las Vegas... Challenge que j'ai relevé au prix de multiples efforts, mais avec beaucoup d'enthousiasme. La préparation physique était rigoureuse, mais le jeu en valait la chandelle ! Au final, pas sur le podium, certes, mais sélectionnée parmi les seize finalistes en compétition, avec des body-buldeuses de tous horizons dont la plastique était à la hauteur de mes ambitions. Rendez-vous compte, j'étais partie de loin ; alors défiler aux côtés de ces filles aux corps sculptés me semblait surréaliste. Ce plaisir-là était indescriptible. Un mois après le concours « Olympia », le « Dayana Cadeau Classic » a eu lieu à Miami. Et là, comble du bonheur, j'ai gagné dans ma catégorie, mais aussi « toutes tailles confondues ! ».

Un rêve devenu réalité...

Alors, j'en suis fière forcément, je ne vais pas vous dire le contraire. Parce que si je regarde en arrière, cet exploit était inimaginable pour moi il y a quelques années. Cela ne m'aurait même pas effleuré l'esprit de convoiter un tel titre,

Miami

pour la simple et bonne raison que ma silhouette ne correspondait pas tout à fait aux canons de la beauté ! Cela ne veut pas dire que la modestie me fait défaut ; c'est juste que je suis passée de grosse, à mince, puis à « sculptée », en finalement peu de temps, et que cette métamorphose continue à me surprendre moi-même. Aujourd'hui, l'aventure continue. Les propositions affluent, et mon énergie ne cesse de croître au vu des multiples projets qui se présentent à moi. Je n'ai pas seulement maigri, je suis devenue la femme qui me ressemble, et c'est, à mes yeux, le plus important...

Puisse ce témoignage donner envie à toutes les femmes de tenter l'aventure de leur métamorphose ! Le régime que j'ai suivi est accessible à toutes, tout comme le bodybuilding s'est révélé une bénédiction pour sculpter mon corps en conservant ma féminité. Il suffisait d'avoir le déclic !

sculpter mon corps

Préambule

En lisant mon histoire, j'espère que vous comprendrez que les kilos en trop ne sont pas une fatalité, et qu'avec un tout petit peu de volonté, alliée à un programme alimentaire et sportif bien adapté, toute femme peut devenir miss bikini, à Las Vegas ou ailleurs...

Nathalie **Mur** ←

Chapitre 1

Ma petite histoire

1 Une jeune fille comme les autres

2 Profession : hôtesse de l'air

3 À corps perdu... corps gagnant !

Une jeune fille comme les autres



J'ai passé mon **enfance** et mon **adolescence** à « La Couronne », un petit village de la commune de Martigues, dans le sud de la France. Plutôt sociable, jouant avec les garçons plutôt qu'avec les filles dans la cour de récré, même si j'avais quand même de bonnes copines avec qui partager mes secrets. Dès l'âge de six ou sept ans, ma mère m'inscrivit à un cours **multisports** le mercredi après-midi, puis attirée par les sports d'équipe pour leur côté convivial, j'ai commencé les entraînements de Basket plusieurs fois par semaine. Je participais à des matchs tous les week-ends ; **j'adorais l'ambiance !** Puis, vers l'âge de onze ans, j'ai découvert l'aviron par hasard. C'était sur l'initiative de ma mère qui avait décidé de perdre son petit ventre potelé en se consacrant à cette activité.



Un ami qui faisait partie du club lui avait fait l'éloge de ce **sport complet** : rien de tel que l'aviron pour avoir des abdominaux en béton ! Comme elle ne voulait pas s'inscrire seule, je l'ai accompagnée, curieuse de découvrir ce sport qui n'était pas encore trop démocratisé. J'ai accroché tout de suite et j'ai mis toute mon **énergie** dans les entraînements ! De ce fait, j'ai participé plusieurs fois aux championnats de France et j'ai même décroché le titre de **vice-championne** de France en double, en 1992. J'avais raté le titre à 30 centièmes de seconde... mais j'étais quand même super fière de moi !

Je dois dire que j'avais un caractère bien trempé. **Volontaire** et **déterminée**, j'allais toujours au bout de mes envies avec beaucoup d'enthousiasme. En cela, je ressemblais à mes

parents qui m'ont l'un et l'autre donné le goût de l'effort, et appris que la réussite de toute entreprise nécessite de se relever les manches dès le matin. Lorsque l'on est garagiste comme mon père et que l'on travaille pratiquement sept jours sur sept, toute l'année, les mains dans le cambouis et la tête sous les capots de voiture, on connaît la valeur des heures de labeur.

D'ailleurs, pendant les vacances scolaires, pour me faire de l'argent de poche, j'allais l'aider au garage ; certains clients me donnaient même des pourboires ! Quant à ma mère, elle partageait son temps entre la pharmacie, l'éducation de ses enfants et la comptabilité du garage. Je ne me souviens pas l'avoir souvent vue s'accorder des moments rien que pour elle. Alors cela forge le caractère, forcément !



Forte de ce **modèle parental**, j'ai développé une âme de **battante**. Mais à cette époque, j'étais une petite fille comme les autres, gaie, riieuse, pleine de vie, un peu garçon manqué par certains côtés, peut-être par pudeur ou par une certaine difficulté à assumer ma féminité. Ado, je me souviens des grands sweat-shirts que je portais très bas sur mes jeans pour cacher ma poitrine et mes fesses. J'avais beau faire du sport, et avoir une certaine conscience de mon corps, je n'étais pas très à l'aise avec mes formes. Ni **mince**, ni **grosse**, mais un peu complexée quand même, je pense... C'est d'ailleurs en écrivant ce livre que toutes ces anecdotes me reviennent à l'esprit, et que je me rends compte à quel point elles ont eu de l'importance sur le cours de ma vie



maman papa et mon frère

Une jeune fille comme les autres

Une jeune fille



comme les autres




Chapitre 1






Profession hôtesse de l'air



Les années passèrent, avec l'envie, au départ de devenir prof de sport. Il s'est avéré que les études étaient plus théoriques que pratiques. Or, j'aurais préféré l'inverse. C'est pourquoi, je me suis reconvertie sans aller au bout de la formation initialement prévue. En 1999, je me suis mise en ménage avec mon compagnon, et comme beaucoup de femmes, le cocooning de la vie de couple m'a fait « prendre doucement des kilos ». En septembre 1999, un concours d'hôtesse de l'air se présenta, et je me suis dit : « pourquoi pas ! À moi les voyages en plein ciel ! »

Cette opportunité professionnelle me semblait séduisante. C'est ainsi que j'intégrai l'équipe d'Air France en janvier 2001. Je me souviens encore de mon premier vol vers Chicago.



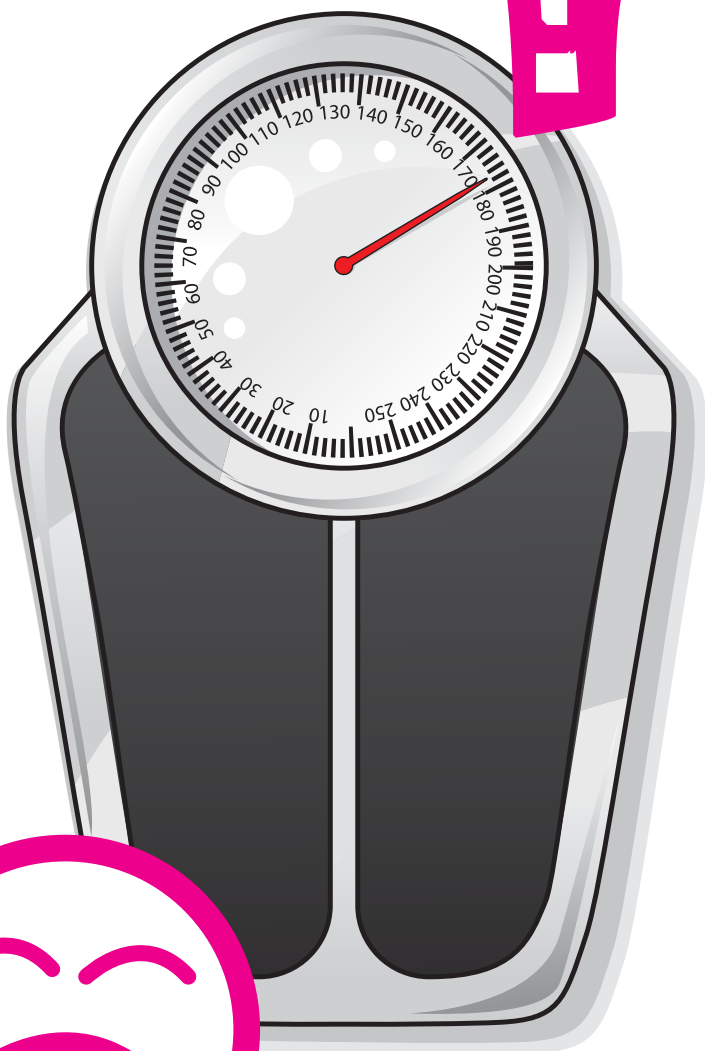
Je fus malade à l'aller à cause des turbulences et je me demandai alors si j'avais choisi la bonne voie... Lors de l'escale, tous les membres de l'équipage s'étaient réunis pour faire du shopping et partager un petit resto ensemble, et là, je trouvais que ce job avait quand même de bons côtés. Puis, à notre arrivée à Paris, j'ai découvert cet endroit que l'on nomme « le coin bisous », là où l'on se dit au revoir dans les bureaux d'Air France. Après des embrassades chaleureuses, chacun est parti de son côté, et je me suis retrouvée seule... ça m'a fait drôle, mais j'ai compris que cela faisait partie du métier. On doit sans cesse s'adapter ; on ne vole pratiquement jamais avec le même équipage, alors inutile de s'attacher.

En dehors de cet état de fait je compris dans le même temps que les désagréments de la profession s'attaquaient plus au corps qu'à l'esprit. Avec les décalages horaires incessants et les nuits blanches, je perdais la notion du temps. Et pour garder les yeux ouverts,

je grignotais sans arrêt ! Entre mon métier qui m'accaparait et ces horaires déroutants, j'avoue que j'avais plaisir à retrouver le cocooning du foyer. À cette période de ma vie, le sport était à des kilomètres de moi ! Mon mari n'avait pas vraiment l'âme d'un sportif, alors cela ne m'a pas vraiment aidée à m'opposer à la léthargie ambiante qui s'installait. Pour autant, il n'est pas responsable de ma prise de poids, car cette vie me convenait à cette époque-là. De ce fait, sans culpabilité aucune, nous passions plus de temps à grignoter devant des séries télévisées qu'à se bouger un peu. Je ne me rendais pas compte des conséquences que cela pouvait induire sur ma silhouette. Ainsi, les années passant, je ne me suis pas aperçue que mes formes s'accroissaient, que je prenais du poids, que ce n'était pas deux ou trois kilos supplémentaires, mais bien **vingt kilos** qui s'étaient imposés sans que je n'y prenne garde.



Chapitre 1





À corps perdu... corps gagnant !

Impossible de ne pas s'en rendre compte, me direz-vous ? Eh bien si, je ne me regardais plus, et surtout, chance ou malchance, je m'enrobais de partout, mais avec une taille marquée qui conservait à ma **silhouette** des rondeurs harmonieuses. Cet élargissement global de mes mensurations ne m'inquiétait pas outre mesure, et pour être tout à fait sincère, je n'en mesurais pas les disproportions. La vie suivait son cours. Les désavantages nutritionnels de mon métier d'hôtesse de l'air se multipliaient sans que je n'y prenne garde. Avec les décalages horaires et les vols de nuit, il m'arrivait de manger six ou sept fois par jour, tout et n'importe quoi, ce qui me passait sous la main en fait, pour pallier aux petits coups de pompe entre autres.



À l'époque, les règles d'une alimentation équilibrée m'étaient totalement étrangères. Je mangeais lorsque j'avais faim, pour passer le temps lors des vols long-courriers ou juste pour ne pas m'endormir. Je ne me rendais pas compte des **dégâts**, pauvre de moi !

Cependant, un beau matin, il me sembla que la balance penchait en ma défaveur, que mon poids de forme s'était fait la belle depuis des années, et qu'il fallait absolument remédier à cette aiguille qui vacillait dans le mauvais sens. Dans un sursaut de lucidité, je décidai de me reprendre en main et de perdre quelques **kilos**, à ma façon, mais le procédé s'avéra aussi anarchique qu'inutile. Plusieurs jours de suite, je ne mangeais pas le midi, ou pas le soir. Je perdais un malheureux kilo que je reprenais aussi sec le lendemain, tellement ce régime insensé que j'avais élaboré à la sauvage me frustrait. Je désespérais de cet **embonpoint** qui ne me lâchait pas les baskets, sans pour autant

transformer mon hygiène de vie. J'avais conscience que j'avais pris du **poids**, mais je ne savais pas comment le perdre. Mes efforts se révélaient infructueux, mais bon an mal an, la routine reprenait ses droits, tout comme mes collations inopinées à longueur de journée. J'y pensais parfois, puis je remettais à plus tard le projet de **maigrir**, trop absorbée par un quotidien sur lequel il me semblait ne pas avoir de prise.

Jusqu'à ce fameux jour où j'ai eu **le déclic !**



À corps perdu... corps gagnant !

Chapitre 2

Le déclic

1 Moins 4 kilos
avec le programme 87 Minceur Chrono Expert

2 Rencontre avec mon coach

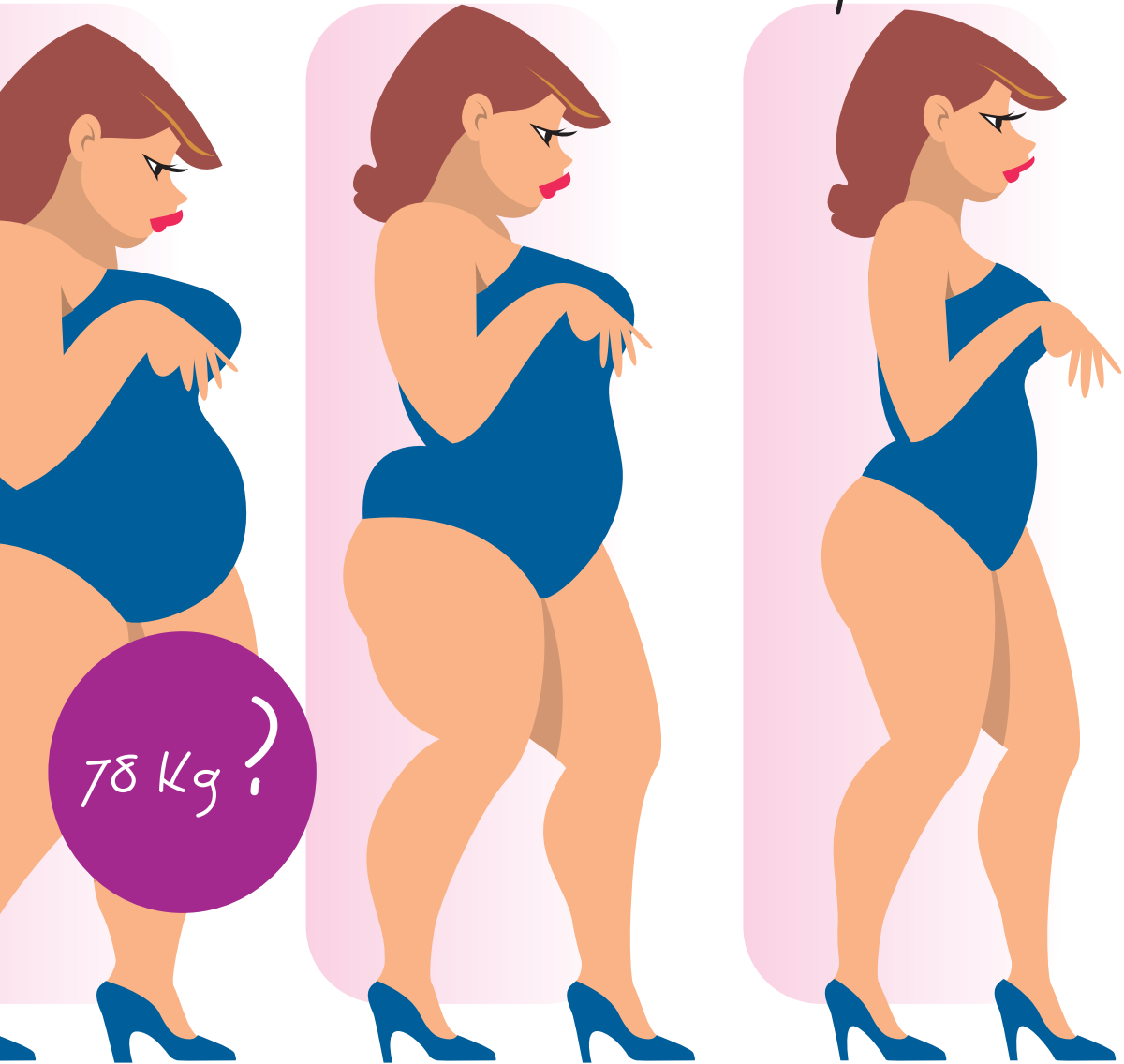
3 Les secrets du « mieux manger »

1

→ rapide + facile

Moins 4 kilos
avec le programme

87 Minceur Chrono Expert



Le déclic !

Moins 4 kilos avec le programme 87 Minceur Chrono Expert

Un beau matin, je suis montée sur la balance, un peu par habitude, pour me conforter dans l'idée que je devais perdre du poids ou tout du moins arrêter d'en reprendre, et la balance a affiché 78 kilos ! Pour 1,72 m, ça faisait beaucoup ! À cet instant précis, je me suis dit : c'est fini, ça n'ira pas plus haut ! Et j'ai tenu parole... Ce jour-là fut marqué d'une pierre blanche. Même si l'envie de **maigrir** me taraudait depuis longtemps, je n'avais jamais ressenti ce fameux déclic. Là, je décidai qu'il y aurait un avant et un après. Tant que l'on négocie avec son poids, il est difficile de franchir le pas. Car un régime, c'est une épreuve, un combat entre la tête et le corps, un véritable parcours du combattant.



Le déclic !

signifie que le surpoids avec lequel on vivait, comme un colocataire un peu encombrant se révèle subitement envahissant au point que l'on ait envie de déménager de son propre corps.

C'est ce que je ressentais intérieurement. Evidemment, je n'encourage pas les femmes qui ont quelques kilos en trop à maigrir, si elles se sentent bien dans leur peau. Il est avant tout important de concilier son image et sa personnalité. Et moi, en grossissant, je n'étais plus moi, aussi simple que cela ! Difficile alors d'être en accord avec ses proches et de se réaliser pleinement...

Voilà pourquoi, juste après la « vision » des 78 kilos sur la balance, je décidai de réagir et de me prendre en main. Finis les régimes « n'importe quoi, à la Nathalie », où je ne mangeais pas le midi ou le soir pour perdre 500 grammes et en reprendre 700 le lendemain ! Pour autant, le fait de commencer seule un vrai régime me semblait

trop difficile. J'avais besoin de trouver quelqu'un à qui j'aurais « des comptes à rendre », histoire de ne pas flancher encore une fois, et par fierté aussi ! Seul problème, je ne connaissais pas de **nutritionniste**, et je n'avais pas envie d'en piocher un, par hasard, dans les pages jaunes. C'est là que j'eus la bonne idée d'aller voir mon pharmacien. Au moins lui, je le connaissais bien et il avait toujours été de bon conseil. Pas la peine de chercher plus loin : j'allai donc le trouver illico, pour lui exposer le problème. Comme toujours, je ne fus pas déçue du déplacement. Il me proposa d'emblée un **coffret minceur*** qui avait été conçu par un expert en nutrition. Il s'agissait d'un **programme alimentaire** à suivre pendant huit jours, comprenant une **soupe au chou**, ainsi qu'un draineur et des comprimés à base de plantes, pour optimiser l'élimination. Mon pharmacien avait de très bons retours de cette méthode de la part de sa clientèle, ce qui m'encouragea à suivre ce

*Coffret 8J MINCEUR Chrono Expert – ERIC FAVRE® WELLNESS.

Moins 4 kilos avec le programme 8J Minceur Chrono Expert

programme pour perdre rapidement quatre kilos dans un premier temps. « Ensuite », me dit-il, « il serait préférable de vous faire accompagner par un nutritionniste si vous souhaitez perdre plus ».

J'acquiesçai et il promit de se renseigner d'ici la fin de la semaine pour me proposer un spécialiste compétent en la matière. Je le remerciai chaleureusement, et partis pleine d'espoir, avec mon coffret sous le bras.

Dès le lendemain matin, j'appliquai la méthode à la lettre. Puisque de nombreuses personnes avaient obtenu de bons résultats avec ce programme, pourquoi pas moi ! Le premier jour, je bus de la soupe à volonté, complétant mes repas liquides par des fruits -sauf la banane-, associés à des compléments alimentaires. Le deuxième jour, je pouvais consommer des légumes verts à volonté, en plus de la soupe, mais sans les fruits. Le troisième jour consistait à mixer les deux premiers jours de régime avec

au menu de la soupe, des légumes et des fruits à volonté. **Le quatrième jour** était dédié à la banane et aux produits laitiers, en complément de la soupe, évidemment. **Le cinquième jour**, de la soupe toujours, avec des protéines. Le sixième jour, protéines, soupe et légumes à volonté, puis **le septième** et **le huitième jour**, de la soupe, des légumes verts et du riz complet. Vous l'aurez compris, l'aliment clé de cette méthode est cette fameuse soupe au chou, car elle induit des calories négatives et favorise l'élimination des déchets et des toxines. En gros, plus on en boit, plus on « brûle » de calories, et plus on mincit ! Le **draineur**, quant à lui, régule le transit intestinal et favorise l'élimination de l'eau et des toxines. **Les comprimés jour** vous permettent également de drainer votre organisme, tout en facilitant le transit, tandis que les **comprimés nuit** « détoxinent », favorisent la digestion et relaxent. Ce programme fonctionnait vraiment, pour mon plus grand plaisir!

Les atouts minceur

LES Atouts MINCEUR

de la Soupe
au chou

Moins 4 kilos avec le programme 87 Minceur Chrono Expert

Le chou

procure une sensation de satiété, exerce une action diurétique et facilite le transit intestinal.

La tomate

aide à éliminer les toxines, favorise un effet de diurèse et combat la formation de cellulite.

Le céleri

un bon diurétique, utile en cas de paresse intestinale.

L'ail

stimulant de l'appareil digestif, plus précisément du foie et du pancréas, régulateur de l'intestin et diurétique puissant.

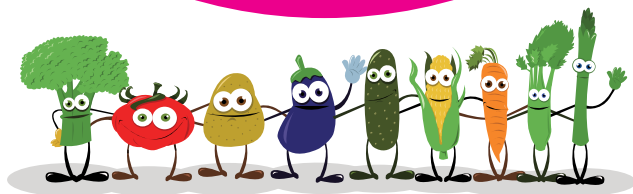
Le poivron

riche en fibres et en vitamine C.

- 4 KG

= 74kg

après 8 jours



Rencontre avec mon coach

Lorsque huit jours plus tard, j'avais perdu mes quatre premiers kilos, je n'en revenais pas. Cela n'avait pas été très compliqué finalement, mais quatre kilos en moins sur la balance, c'était énorme pour moi ! Mais soudain, j'étais aussi heureuse que paniquée. C'était bien joli d'avoir perdu ces quatre kilos, mais je n'allais quand même pas manger de la soupe au chou pendant des mois pour perdre ce qu'il me restait à perdre ! Il faut bien l'avouer, mes notions en nutrition étaient plus que réduites, et il n'était pas question de m'arrêter en si bon chemin alors que le processus d'amincissement était tout juste enclenché.

C'est alors qu'en regardant la boîte de soupe, je remarquais la photo du concepteur de ce programme. Une idée me vint alors

à l'esprit... Au culot, je composai le numéro du service client pour contacter le « mec » sur la photo. J'étais un peu perdue, par peur de reprendre mes kilos ; mais vu les résultats « extraordinaires » que je venais d'obtenir avec ce programme, je me dis qu'il serait peut être la « solution ». Au pire je perdais une communication téléphonique, au mieux je gagnais un nutritionniste pour m'aider à perdre du poids. Une opératrice décrocha, je lui expliquai ma requête et chose incroyable, le « mec » de la photo me prit en ligne. J'avais **Éric Favre** au téléphone, en « direct live »...



Je lui expliquai brièvement la raison de mon appel et sollicitai une consultation de coaching nutritionnel. Le rendez-vous fut pris pour le lendemain ; j'avais de la chance ! Je me sentais déjà sur le chemin de la perte de poids, avant même de m'y rendre. !!!



Le jour J, j'étais super motivée, tout en repensant aux nombreuses fois où j'avais essayé de maigrir sans succès. J'avais envie, mais j'avais peur aussi. J'étais dans un état fébrile, partagée entre ma volonté de poursuivre mon régime et la crainte de ne pas y arriver. Ce fut donc dans cet état d'esprit que je m'engouffrai dans l'ascenseur qui menait aux bureaux de cet expert en nutrition sportive. J'ai sonné ; la porte s'est ouverte ; je l'ai vu... et il ne m'a pas plu !

Vous savez, il y a des fois où l'on n'accroche pas avec certaines personnes sans bien savoir pourquoi. Le courant ne passe pas, mauvais feeling. Eh bien, c'était le cas : il ne me plaisait pas ! Mais puisque j'étais là, je trouvais idiot de rebrousser chemin, d'autant plus que j'étais impatiente de découvrir sa théorie pour me faire perdre du poids. Je m'installai donc face à lui, devant son bureau, prête à découvrir ses secrets pour maigrir.

Avec un grand sourire, il me raconta son

parcours, son expérience auprès de sportifs de haut niveau, ainsi que les avantages d'une activité physique pour être en **forme**, d'un corps musclé et tonique. Il insista sur le fait que lorsque l'on a beaucoup de kilos à perdre, le **régime** doit toujours être accompagné d'une remise en mouvement progressive, sous peine de voir sa peau se relâcher, au fur et à mesure que l'on perd du poids. « *Pour commencer, il va falloir mieux manger maintenant !* », me dit-il avec la conviction du spécialiste qui va enseigner les rudiments de base d'une bonne alimentation à quelqu'un qui, visiblement, ne s'est pas beaucoup penché sur la question. Je me dis que ça tombait bien, car j'étais venue pour ça ! Impatiente, j'attendais que l'on aborde les modalités concrètes du régime à suivre, mais au lieu de rentrer dans le vif du sujet, mon **coach** entreprit de m'exposer toute sa théorie du « **mieux manger** ». Il n'était d'ailleurs pas question de moins manger ou de ne plus manger, mais de manger normalement,

et même plus parfois ! J'étais intriguée par ce discours, mais convaincue du bien-fondé de ces propos. Je sentis que j'allais découvrir les secrets d'une **alimentation équilibrée**. C'est vrai, j'ai cru longtemps que le poids fluctuait en fonction des calories, et qu'il suffisait de moins manger pour maigrir, ce qui n'est apparemment pas la bonne méthode.

Le déclic !



Rencontre avec mon coach



Les secrets du « mieux manger »

..... Ainsi, la première règle qu'il me demanda de respecter fut d'éliminer tous les sucres, tous, sans exception : les glucides simples, les glucides complexes, le fructose des fruits frais et tous les sucres cachés dans les plats préparés de l'industrie agro-alimentaire. Cela mérite de faire une parenthèse pour approfondir le sujet, car en y regardant de plus près comme je l'ai fait, je me suis aperçue que les sucres étaient de véritables envahisseurs de nos repas tant qu'on ne les a pas identifiés clairement.

Histoire de vous simplifier la tâche, je vais tenter de vous faire profiter de mes découvertes en la matière.

Les glucides simples sont les plus facilement repérables, car ils ont un pouvoir sucrant : ce sont les sucres raffinés ou non, le lactose dans le lait, ou le glucose, le saccharose et le fructose que l'on trouve dans les fruits, les compotes, les confitures, le chocolat ou les laitages aromatisés. Moi qui raffole du chocolat et qui adore les bonbons et les sucreries, je me décomposai lors de cette première énumération des aliments interdits. « Concernant les fruits, vous pourrez en consommer de temps en temps à partir du deuxième mois, mais seulement les fruits rouges, qui sont les moins sucrés », m'informa mon coach. « En attendant, mettez-vous à la rhubarbe, la seule autorisée, car moins sucrée que les autres. De plus, riche en vitamine C, en minéraux, en calcium et en magnésium, elle est idéale pour faire le plein de vitalité.

Seul inconvénient :
ses propriétés laxatives, donc,
à consommer avec modération. »

Les glucides complexes, dont le plus connu est l'amidon. Ils sont présents dans les céréales (blé, riz, orge, maïs, avoine) et les produits céréaliers (pain blanc, complet, pizza, crêpe...), les pommes de terre, les pâtes ou les légumineuses (lentilles, pois, haricots blancs et rouges). Je vous entends soupirer, tout comme moi lorsque mon nouveau guide du « mieux manger » me fit la liste de tous ces aliments absolument délicieux qui ne feraient plus partie de mes repas, à l'instant même où je sortirais de chez lui. Devant mon air dépité, il décida de m'octroyer trois Wasas par jour, à répartir dans la journée ; autant vous dire que je mangeais les trois au petit-déjeuner !

Quant aux sucres cachés dans les produits alimentaires de consommation courante,

méfiance ! À partir de ce jour, j'ai épluché les étiquettes de tous les produits que je consommais habituellement et suis allée de surprise en surprise. Les sucres ne sont pas toujours là où on les imagine... car des aliments salés peuvent masquer du sucré. Comme certains produits dits « allégés » sont identiques à des aliments dits « normaux » ! À bannir donc : certains plats cuisinés qui sont parfois bourrés de sucre ou de sel destinés à relever le goût, les chips, le ketchup, les céréales allégées du petit-déjeuner, la mayonnaise allégée, les gâteaux ou les entremets... Et ne vous faites pas avoir par les « allégés en sucre ». Vos véritables « amis » minceur sont « sans sucres ajoutés » !

Ensuite, mon coach poursuit son plaidoyer pour une meilleure alimentation en s'attaquant aux graisses. Il faut savoir différencier les bonnes des mauvaises ! En résumé, les acides gras saturés et acides gras trans sont

à oublier : beurre, charcuterie, hamburgers, laitages entiers, pâtés en croûte, pâtisseries, chocolat à croquer, lard, jus et gras de cuisson, margarines et matières grasses de cuisson, huile de palme et de noix de coco, crème fraîche entière. En revanche, **les acides gras mono-insaturés et polyinsaturés** (oméga 3 – oméga 6) **sont à privilégier** : huile d'olive, colza, noix, poissons gras (maquereau, saumon, truite), avocats, noix et noisettes. À bonne entendeuse...

« Enfin voilà, pratiquement rien n'est interdit », conclut-il ! Oui, vite dit ! En fait, m'expliqua-t-il, ce qui m'était interdit le premier mois pour déclencher la perte de poids allait être réintégré au fur et à mesure. Que je ne m'inquiète pas, j'avais droit à tout, sauf à ce qui était trop sucré et trop gras. Ce programme me parut draconien, mais bon, je me doutais bien que les bonbons, les pâtes et le pain

n'étaient pas en tête de liste d'une alimentation saine et équilibrée.

C'est à ce moment crucial de notre entretien que la prise de conscience et la motivation m'apparurent comme les maîtres mots du régime, enfin non, du « mieux manger », devrais-je dire, car je n'aime pas le mot régime ! Et mon coach de renchérir une nouvelle fois sur le fait que les aliments proscrits au début de mon « mieux manger » ne le seraient pas définitivement, que je devais être consciente qu'une fois mon poids de forme obtenu, je pourrais manger de tout, mais modérément, en respectant l'équilibre des apports nutritionnels. Il me conseilla également des compléments alimentaires à base de plantes pour pallier la baisse de tonus qui pourrait survenir par la privation totale de sucres, mais aussi pour drainer l'organisme.

« Dites-vous que vous allez faire du bien à votre corps, mais aussi à votre tête »,

m'encouragea-t-il au moment de nous quitter. J'acquiesçai, résignée, mais pleine de bonnes résolutions.

« Mieux manger » tournait en boucle dans ma tête lorsque je me retrouvai de nouveau sur les trottoirs lyonnais, et qu'au détour d'une vitrine, le reflet de ma silhouette enveloppée renforça encore plus ma détermination à changer mon hygiène de vie. Certes, j'avais perdu quatre kilos, mais cela ne se voyait pas. Je me suis longuement regardée dans un miroir, chose que je n'avais pas faite depuis longtemps. Ce qu'il me renvoya comme image ne me ressemblait pas, ne me correspondait pas et ne me plaisait pas du tout. Mon visage était bouffi ; on devinait un petit ventre rebondi sous mon pull ; mon pantalon me serrait les cuisses : il y avait encore du boulot !

Bien décidée à suivre les consignes de mon nouveau coach à la lettre, je décidai de

m'acheter un journal de bord sur le champ, pour consigner jour après jour mes menus, **mes efforts**, mes calories, mes kilos perdus et ceux que j'espérais perdre, en me fixant des objectifs précis.

Je réservai aussi une petite place pour noter mes coups de blues, mes phases de frustration ou de découragement. Et pleine de ces bonnes résolutions, je vidai mes placards de mes tablettes de chocolat et autres douceurs sucrées, puis allai faire les courses pour faire le plein des victuailles autorisées.

MON CONSEIL

L'important, c'est de ne pas craquer dans les allées du supermarché. Allez à l'essentiel ! Faites-vous une liste précise et n'en dérogez pas. Moins de temps vous passerez dans les rayons, mieux ce sera pour éviter les tentations.

-4,5kgs
= 73,5kgs
après 10 jours

Gonflée à bloc, je commençai mon régime le jour même. Je dois dire que les bénéfices du « mieux manger » ne se firent pas attendre. Le surlendemain matin, ma balance affichait fièrement 73,5 kilos !

OUI ! C'était un bon début...

Jour après jour, je me sentais de mieux en mieux, dans mon corps et dans ma tête. Cette façon de « mieux manger », en consommant régulièrement des protéines me permettait de mincir en conservant ma forme et ma tonicité.

N'oubliez pas :

les protéines sont la nourriture de vos muscles d'où l'importance de les conserver dans le cadre d'un régime amincissant. Sans protéines ou en quantité insuffisante, on mincit « flasque », ce qui n'est pas l'objectif.



« anti-flasque » !

Il ne faut pas confondre le surpoids et la peau flasque. Si vous trouvez que votre peau n'est pas assez tonique, vous mettre au régime ne va pas résoudre le problème. La solution passe par une alimentation plus équilibrée (en allégeant le gras et les sucres ajoutés), associée à un peu d'exercice (oublier les ascenseurs, descendre du bus un arrêt avant le vôtre, faire un peu d'abdos), boire régulièrement, et ne pas sauter de repas ! Même si vous n'avez pas le temps, prenez une collation, en consommant deux tranches de jambon et un fruit par exemple. C'est léger, mais cela suffit, et c'est bien mieux que de sauter un repas.

Le corps a une mémoire !

Lorsque vous sautez un repas, vous le privez de carburant, alors la fois d'après, il va stocker, de peur de manquer.

kilos perdus

Mon journal était un confident qui m'aidait à tenir le coup. Je notais mes résultats tous les jours, même quand je ne perdais pas un gramme. C'était important, car parfois je stagnais alors que je n'avais pas craqué. Dans ce cas, il fallait trouver d'autres moteurs de motivation. Je me concentrais alors sur les formes de mon corps, et constatais objectivement les progrès, les changements qui s'opéraient tout doucement : mon ventre était plus plat, j'avais gagné un centimètre de tour de cuisses, j'avais moins de gras sous les bras, mon visage s'affinait ! **Noter ses mensurations**, c'est aussi important que d'inscrire le nombre de kilos perdus. J'avais partagé chaque page en plusieurs cases et colonnes pour inscrire d'un côté **mon objectif** poids au jour le jour, de l'autre le nombre de kilos perdus, dans une troisième le nombre de kilos qu'il me restait à perdre, et dans la quatrième la courbe évolutive de mes mensurations.

kilos à perdre

Comme cela, j'avais une vue d'ensemble pour faire mon petit **bilan** le matin, et garder mes objectifs en tête tout au long de la journée. Ce journal intime m'a vraiment aidée à tenir le coup sur la durée. En dehors de mes résultats en terme de poids, j'ai vite eu envie d'écrire tout ce qui me passait par la tête, que ce soit des pensées positives ou des coups de blues. Parfois, je relisais certaines pages de mon carnet de bord et cela me motivait encore plus. Les jours où c'était vraiment plus dur de résister à un carré de chocolat ou une autre douceur interdite, je reprenais mes notes et me concentrais sur mes **objectifs** jusqu'à ce que l'envie passe. Cela me permettait de repartir de plus belle à l'assaut de mes kilos en trop. Plus les jours passaient, plus je maigrissais, plus j'étais gonflée à bloc pour perdre tous mes kilos jusqu'au dernier !

**La guerre face aux kilos,
ce n'est pas tous les jours facile !**

Diète et training

1 Premier mois : coup d'envoi !

2 Menu type du premier mois

3 Avec un peu de sport,
c'est encore mieux !

4 Musculation maison
adoptez les exercices fûtés

Premier mois le coup d'envoi !

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Le programme alimentaire du premier mois est simple et efficace. Il suffit de composer vos repas en tenant compte des aliments autorisés et interdits dans cette première phase d'amincissement. Ce qui est autorisé l'est à volonté, sans pour autant manger au-delà de votre appétit, bien entendu, mais ce qui est interdit ne fera l'objet d'aucune exception.

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Je vous conseille d'élaborer vos menus sous la forme d'un tableau que vous aurez toujours à portée de vue, par exemple en l'affichant sur la porte de votre réfrigérateur, ou en le gardant dans votre sac. Afin de ne pas craquer, la meilleure méthode est de vider vos placards de tout ce que vous ne pouvez pas

Lundi

Mardi

Mercredi

Rencontre avec mon coach

consommer pour le moment, et de faire vos courses une fois par semaine, en ayant listé au préalable les produits et aliments nécessaires à l'élaboration de vos repas, comme je vous l'ai déjà dit préalablement. **Faites-moi confiance : ça marche !** Ainsi, même en cas de fringale ou de coup de blues, vous ne pourrez pas succomber à la tentation d'un carré de chocolat si vous n'en avez pas !


Ne vous tentez pas inutilement !



-9,2kg

= 68,8kg
après un mois et
une semaine

Je vous assure que le sacrifice fut à la hauteur de mes plus secrètes espérances, car à la fin du premier mois (+ une semaine de soupe au chou), **j'avais perdu 9,2 kilos au total**, sans être affamée, sans fatigue et sans carences d'aucune sorte grâce à mes compléments alimentaires. Au contraire même, je me sentais plus légère, en forme, et motivée comme jamais pour poursuivre mon entreprise d'amincissement durable.



2

Menu type du premier mois



Petit-déjeuner

Une boisson

- ✓ Chocolat au lait (*chocolat en poudre de type Canderel ou Van Houten, lait écrémé ou demi-écrémé + aspartame*),

Ou

- ✓ Thé nature (*avec ou sans aspartame*),

Ou

- ✓ Café noir (*avec ou sans aspartame*).

+

Une protéine

- ✓ Jambon de porc ou de volaille,

Ou

- ✓ Œuf avec bacon,

Et / Ou

- ✓ Yaourt Ou fromage blanc de 0 à 20%.

Plus de sucres,
même naturels
pas plus de 6%,
c'est à dire 6 gr maximum
pour 100 gr de produit.

Exit donc : les gâteaux, les biscuits,
les confiseries, le miel, les sirops, les
fruits (sauf la rhubarbe), les jus de fruits
(sauf ceux autorisés), les confitures,
les marrons glacés, le Nutella,
les glaces et les sorbets.

**Concernant les matières
grasses autorisées :**
entre 0 et 3% maximum

Menu type du premier mois

+ **Un féculent**

✓ Pain, biscottes...Wasa légère
ou aux fibres 1 à 3 par jour,

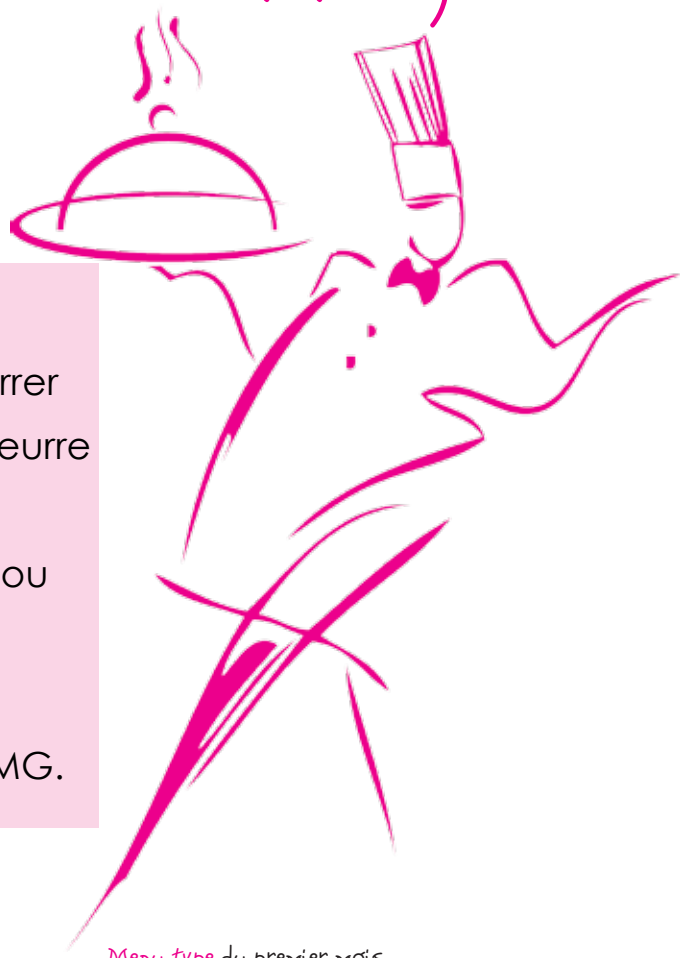
ou

✓ Pain azyme Auga (*même format
que les Wasa*) 1 à 3 par jour,

Petit-déjeuner



Possibilité
de les beurrer
avec un beurre
de type
Primevère ou
ST Hubert
Oméga 3
à 25% de MG.



Menu type du premier mois

Déjeuner et dîner

Une protéine obligatoire (ou plusieurs)

- ✓ Tous les poissons, crustacés, coquillages frais ou surgelés, le surimi, mais pas de poisson pané,
- ✓ Les œufs (*omelette, œufs durs, mollets, à la coque, cocotte...*),
- ✓ Le jambon de porc, ou de volaille, le jambon cru avec modération,
- ✓ Toutes les viandes quel que soit le mode de cuisson,
- ✓ Pilons de poulet,
- ✓ Le tofu.



Les légumes

- ✓ Tous les légumes crus ou cuits
ail, artichaut, asperge, aubergine, betterave, brocoli, carotte, céleri, champignon, chou-fleur, concombre, courgette, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, oignon, poireau, poivron, radis, salade verte.

Déjeuner et dîner



Les interdits **les féculents** **et les légumineuses**

- Le riz, les pâtes, les pommes de terre, les petits pois, le maïs (la Maïzena et polenta)
- La semoule (couscous, taboulé, Floraline)
- Le blé (Ebly, boulgour)
- Les lentilles, les pois cassés, les flageolets, les haricots secs, le tapioca, le manioc, les pois chiches, les fèves, les patates douces, la banane Plantain, l'igname.

Déjeuner et dîner

Permis **Ou** interdit ?

Permis

✓ Le fromage et ses dérivés :

Carré frais à 0% MG, St Moret à 0% MG, Tartare ou Chavroux à 0% MG, chèvre frais à 2 et 3% MG, beurre Bridelight ou Sveltesse à 0% MG, margarine Primevère cuisson, Oméga 3 Fruit d'or, St Hubert, crème fraîche à 4 ou 5% MG.

✓ Les boissons :

- Toutes les eaux minérales nature, même gazeuses,
- Tous les sodas light,
- Thé, café, infusions avec Canderel,
- Chicorée et Ricorée,
- CANKAO Canderel,
- Lait écrémé, demi-écrémé ou lait de soja,
- JUS de citron ou jus de tomate.

✓ Les bonbons :

Permis

- Chewing-gums sans sucre,
- Sucettes sans sucre,
- Fruitella sans sucre,
- Chocolat Poulain ligne gourmande à -2% de sucre (*une tablette par semaine*).



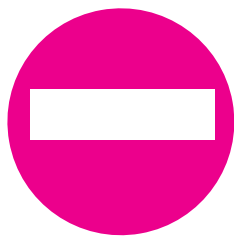
CONSEIL

d'assaisonnement

- ✓ Tous les vinaigres, même le balsamique,
- ✓ Jus de citron,
- ✓ Huile d'olive, colza ou noix,
- ✓ Toutes les fines herbes et les épices,
- ✓ Tous les aromates et condiments,
- ✓ Levure de bière en paillettes,
- ✓ Toutes les moutardes, sauces coulis et concentrés de tomates, sauces soja, crème allégée à 4 ou 5% MG, bouillons de cubes, fonds de sauce.

Déjeuner et dîner

interdit ?



✓ Toutes les boissons alcoolisées, bien trop caloriques, ainsi que tous les jus de fruits, **sauf** citron et tomate.

✓ Toutes les sauces

à base de farine (*blanche, béchamel, roux*).

✓ **Les farines** : *À boycotter !*

■ Toutes les viennoiseries et pâtisseries : gaufres, crêpes, bugnes, galettes des Rois, petits fours, friands, feuilletés, fougasses, croissants...

■ Toutes les pâtes : brisées, feuilletées, sablées, les quenelles, les gnocchis, les pizzas, les quiches, les pâtés en croûte, les cakes salés, le saucisson brioché...

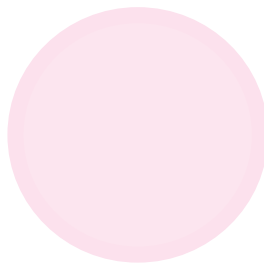
■ Tous les sandwiches et gâteaux apéritifs : croque-monsieur, pain bagnat, hot dog, paninis, kebab, canapés, toasts, bretzels, cacahuètes, pistaches...

3

Avec un peu
, de sport,
c'est encore mieux !



En parallèle, j'ai commencé à remettre mon corps en mouvement en courant une à deux fois par semaine, à ma cadence, c'est-à-dire pas bien vite au début. Rappelez-vous les paroles de mon coach : « *il n'est plus concevable, aujourd'hui d'espérer maigrir durablement, en stabilisant le poids obtenu sur la durée avec le seul régime* » ! Car la frustration que l'on ressent au départ de ne plus pouvoir manger tout ce qui nous fait plaisir, devient de plus en plus importante au fur et à mesure que les semaines passent. Donc, tôt ou tard, on craque ; avec la reprise de poids en prime si on ne fait pas un tant soit peu d'exercice !



Si vous n'aimez pas trop courir, faites l'effort de marcher une petite demi-heure par jour, pour commencer. En effet, la

Avec un peu de sport, *c'est encore mieux !*

marche est un très bon moyen de se remettre en jambes, puisqu'elle fait travailler un grand nombre de groupes musculaires sans trop se fatiguer. De plus, en marchant, vous pouvez écouter de la musique ou organiser votre planning de la journée, ce qui allie une activité utile à l'agréable. De même, pensez à intégrer la musculation dans toutes vos activités quotidiennes pour vous tonifier, de façon à ce que chaque mouvement serve votre corps et vos formes. Pensez toujours à utiliser les escaliers plutôt que les ascenseurs (10 minutes de montée d'escalier = 150 calories brûlées), à aller faire vos courses à pied, à pratiquer le ménage sportif en intensifiant et en corsant tous les mouvements (30 minutes pour laver le sol = 150 calories brûlées et pour les vitres, c'est pareil !), à faire les cent pas plutôt que d'attendre debout ou assise sur le quai de la gare, à serrer vos abdominaux et vos fessiers en toutes circonstances... Si vous y pensez, vous allez trouver des dizaines de moyens de faire du sport, sans vous inscrire dans un club à l'année !

Avec un peu de sport, c'est encore mieux !





Musculation maison

adoptez
les exercices fûtés

Avec des bouteilles d'eau ou des livres

Une bouteille dans chaque main, **musclez vos biceps !**

Pour se faire, positionnez-vous debout, jambes légèrement écartées, bras tendus à l'horizontale à hauteur des épaules. Serrez les abdominaux et les fessiers, ramenez les mains au niveau des épaules, puis tendez-les à nouveau. Dans la même position, vous pouvez également tenir les bouteilles d'eau au niveau des cuisses, paumes des mains à l'extérieur, puis fléchissez les coudes sur votre buste et redescendez. **Effectuez 15 répétitions** de chaque en pensant à expirer pendant l'effort.

Avec un manche à balai

Taille fine assurée avec cet exercice, si vous le pratiquez 5 minutes par jour. Prenez un manche à balai que vous allez glisser derrière les omoplates, les mains à chaque extrémité. Debout, ventre et fesses serrés, jambes légèrement écartées, tournez d'un côté puis de l'autre, sans bouger les hanches.

Au téléphone

Plutôt que de vous allonger dans le canapé pour papoter avec une copine, restez debout, et montez sur la pointe des pieds, puis redescendez. Répétez ce mouvement 50 fois, en restant 15 secondes sur la pointe des pieds sans bouger à la fin de l'exercice. Pour celles qui font de la rétention d'eau, cela améliorera sensiblement la sensation de jambes lourdes, et vous aidera à avoir de jolies chevilles fines.

Devant l'ordinateur

Rien de tel que les abdominaux « en statique », pour améliorer la tenue de votre sangle abdominale. Il suffit de rentrer le ventre au maximum et de garder la contraction au moins **10 secondes** avant de relâcher. Effectuez cet exercice plusieurs fois dans la journée pour conserver **un ventre plat**.

C'est facile comme tout !

En dehors de ces petits exercices pratiques, si vraiment, vous n'avez pas le temps de marcher, on ne sait jamais, pensez à cette solution ludique et efficace qui consiste à installer un vélo d'appartement à affichage des calories dépensées, en face de la télévision, sachant qu'un pédalage lent, sans résistance, sans fatigue pendant la durée d'un film standard peut **consommer 500 calories**, la valeur calorique de votre dîner ! Vous pouvez également songer à reprendre une activité qui vous fait plaisir et que vous auriez laissé tomber par manque de temps ou de courage.

Quand on veut, on peut
on se lève plus tôt ou on se couche plus tard.
Il faut penser à vous, à vous faire du bien !

Il existe aujourd'hui de nombreux cours qui ne sont pas réservés aux adolescentes. Même une fois par semaine, c'est toujours ça de pris ! Allez vous renseigner au Service Loisirs de votre mairie ou à la MJC du quartier, car les prix sont souvent très attractifs pour des activités aussi ludiques que diversifiées. Allez assister à des cours de danse, par exemple. Que ce soit de la danse africaine, de la salsa ou du flamenco, voilà un bon moyen de bouger en musique. Si vous aimez l'eau, pensez à l'aquagym, formidable pour vous muscler en douceur, en complément d'un cours de gymnastique en salle, par exemple. Quelle que soit l'activité que vous choisirez, elle sera bénéfique à votre corps et vous aidera à **mincir plus vite**. Dans votre intérêt, évitez juste d'en faire trop ou trop longtemps, afin d'éviter une surchauffe articulaire qui pourrait vous obliger à arrêter le sport. Allez-y doucement, à **votre rythme**, en respectant les limites de votre corps, et tout se passera bien !



Quand on
veut, on
peut

on se lève plus tôt
ou on se couche
plus tard.

Il faut penser
à vous,
à vous faire
du bien !

Chapitre 4

2ème et 3ème mois

MÊME COMBAT !

1 La nouvelle Nathalie

2 Menu type du deuxième mois

3 Des recettes
légères et faciles à faire

4 Douceurs aux fruits allégés

5 Troisième mois :
le rythme de croisière

1

« rahlil »

La nouvelle Nathalie

une volonté
de fer et une
motivation
à toute
épreuve

Au terme de ce deuxième mois, j'avais encore perdu 2,9 kilos supplémentaires, soit

12,1 kilos en tout, ce qui me donna

une volonté de fer et une motivation à toute épreuve. Il est tout à fait normal de moins perdre le deuxième mois, donc pas de panique si cela vous arrive....


Je me sentais plus légère, forcément, mais aussi mieux dans ma peau et dans ma tête. J'étais « à fond » dans ma nouvelle façon de m'alimenter, la tête dans le « guidon ». Cela me faisait du bien d'avoir trouvé cet équilibre alimentaire, de continuer à perdre du poids. Petit à petit je retrouvais dans le miroir « la Nathalie » qui me correspondait et qui me plaisait, celle que j'avais dans la tête.

C'était incroyable, cette sensation d'être une nouvelle personne. J'avais d'ailleurs beaucoup de mal à me voir telle que j'étais. Le changement avait été si rapide que je ne m'étais pas encore habituée à être mince. Dans ma tête, j'étais toujours grosse, alors c'était dans le regard

-12,1kgs
= 65,9kgs
après 2 mois

des autres que je prenais conscience de ma perte de poids. Les gens ne me regardaient plus comme avant, les femmes comme les hommes. Moi qui n'étais pas habituée à ce que l'on me regarde du tout, qui avais l'impression d'être insignifiante, voire transparente, je me trouvais d'un coup exposée à un relationnel que je ne connaissais pas. Cela me faisait bizarre qu'on s'attarde sur moi ou que l'on m'adresse un compliment. Au début, je pensais même que l'on se moquait de moi tant je n'avais pas intégré ma nouvelle image. Mais, en même temps c'était tellement agréable. Je comprenais à quel point l'image que l'on projette change complètement les rapports avec les gens autour.

Avant, j'étais plutôt fermée et je regardais mes chaussures quand je marchais. Avec ma nouvelle apparence, je sentais la confiance en moi prendre le dessus sur ma timidité. Je redressais les épaules, je relevais la



tête, l'air drien, juste pour voir l'effet que j'avais sur les autres. Les regards des hommes étaient plus présents qu'auparavant et c'était plaisant, c'est certain. Mais le regard des femmes aussi avait changé. Quand on est une « jolie fille » et en plus, pas trop mal foutue, cela suscite de « la jalousie » et des critiques de la part de certaines, pas toutes bien sûr, et heureusement !



Et puis, je flottais tellement dans mes anciens vêtements que l'idée de faire du shopping était réjouissante à nouveau. Avec mes kilos en trop, ma garde-robe était plutôt « tristoune ». Je n'avais d'ailleurs pas très envie de m'acheter de nouveaux vêtements ni de mettre de la couleur. En dehors de mon métier où l'uniforme était de rigueur, je portais toujours à peu près les mêmes tenues le reste du temps. Des pulls sur des pantalons : rien de très glamour. Le fait d'avoir autant maigri, c'était subitement la possibilité de me mettre un peu **plus en valeur**, d'oser une mini-jupe, de montrer mes jambes,

de troquer mes baskets pour des escarpins, de me féminiser en quelque sorte. Finalement, au-delà du poids perdu, c'était toute ma vie qui se transformait. C'était comme si je me réveillais d'un long sommeil et que je me mettais à aller vers l'extérieur avec une silhouette qui me donnait une **vraie identité**, qui permettait de révéler la femme à l'intérieur de moi. Un vrai bouleversement, je vous assure.

Alors c'est vrai, deux mois de régime strict, c'était très dur, mais pour perdre plus de **dix kilos** avec tout le positif qui allait avec, cela en valait vraiment la peine. Et puis dites-vous que **le plus difficile, ce sont les premiers jours**. Dès que l'on commence à voir les résultats, la

motivation se renforce. Il faut vraiment passer le cap de la première semaine, parce que ce



sera la période où vous aurez le plus faim. Une fois que le corps se sera habitué, que l'estomac aura commencé à rétrécir, vous serez beaucoup plus sereine, et ce n'est pas un détail, vous **serez fière** d'avoir eu la motivation nécessaire de franchir ce premier palier.

Je commençais à
m'aimer...
cela valait tous les
sacrifices...

2

Menu type du deuxième mois



Menu type du deuxième mois

Dès le début du deuxième mois, le **programme alimentaire** se diversifie tout en conservant le régime de base du premier mois, mais de **nouveaux aliments** font leur **apparition** :

- ✓ Les cracottes peuvent se substituer aux Wasa,
- ✓ Le fromage ainsi que les yaourts nature sont autorisés jusqu'à 20%MG, comme la mozzarella light, le cottage cheese Danone, les yaourts nature Sojasun.
- ✓ Les saucisses de volaille font leur entrée,
- ✓ Les pâtes reviennent au menu, à raison d'une fois tous les 15 jours, mais sans gruyère, juste avec un voile de parmesan et un coulis de tomate.

✓ Certains fruits reprennent leurs droits à côté de la rhubarbe : les groseilles rouges, les airelles, les fraises, les framboises, les coings à déguster à volonté, mais une seule clémentine et un demi-pamplemousse par jour sont autorisés.

Si vous voulez **égayer vos menus**, je vous propose quelques petites **recettes savoureuses** qui exciteront vos papilles sans vous faire grossir. La notion de plaisir est essentielle sur la durée, alors usez et abusez des herbes aromatiques et des épices pour mettre un peu de piment dans votre assiette. Leurs vertus sur la santé sont avérées par tous les experts en nutrition. C'est pourquoi, ils sont vivement recommandés, pour votre régime.

Ainsi,

en consultant le tableau qui suit,

détaillant leurs propriétés,

vous pourrez faire votre marché, judicieusement.

Petit guide des aromates

Ail : antibiotique naturel, antiseptique, redynamisant, antispasmodique, anti-cholestérol, antioxydant, diurétique, efficace contre l'hypertension.

Aneth : apéritive, digestive, antispasmodique, diurétique, antiseptique, anti-stress.

Anis étoilé : digestif, antispasmodique.

Basilic : digestif, légèrement diurétique.

Bourrache : diurétique, dépurative, sédative et antiseptique des voies respiratoires.

Cannelle : digestive, antispasmodique, tonifiante, antiseptique des voies urinaires, revitalisante.

Câpre : tonique, digeste et stimulante.

Cardamome : digestive et antispasmodique.

Cerfeuil : stimulant, dépuratif, digestif, diurétique, antiseptique des voies respiratoires.

Ciboulette : digestive, elle agit également sur tous les problèmes musculaires.

Citronnelle : digestive, tonique, diurétique et efficace pour lutter contre les rhumatismes.

Clou de Girofle : antiseptique, antispasmodique.

Coriandre : sédative, digestive, antibactérienne.

Cumin : digestif, antispasmodique.

Curcuma : anti-inflammatoire des voies respiratoires, digestif et anti-rhumatismale.

Curry : digestif, tonique, stimulant, revitalisant.

Echalote : apéritive, digestive et diurétique

Estragon : digestif, vermifuge, antispasmodique, tonifiant et diurétique.

Fenugrec : reminéralisant, anti-inflammatoire, antiseptique, digestif.

Genévrier (baies de) : diurétiques, digestives et expectorantes.

Gingembre : digestif et revitalisant.

Laurier : antiseptique, antispasmodique, expectorant et revitalisant.

Petit guide des aromates

Marjolaine : antiseptique, digestive, revitalisante, sédative.

Menthe : stimulante, digestive, antispasmodique, antibactérienne, antiparasitaire et antinauséeuse.

Noix de muscade : antiseptique, digestive, antinauséeuse et anti-stress.

Ortie : dépurative et digestive.

Oseille : revitalisante, diurétique et laxative.

Paprika : digestif et antiseptique.

Persil : digestif, anti-stress et revitalisant.

Piment : digestif et antiseptique.

Pissenlit : digestif, dépuratif, diurétique et anti-cellulite.

Romarin : antiseptique, antibactérien et digestif.

Safran : antispasmodique, digestif et sédatif.

Sarriette : stimulante, digestive, antiseptique et expectorante.

Sauge : antiseptique, digestive et laxative.

Thym : diurétique, stimulant, dépuratif et antiseptique.

Vanille : digestive et stimulante.





Des recettes légères et faciles

à faire



Quiche sans pâte

Ingédients : 3 œufs, 25 cl de crème allégée à 4% MG, dés de jambon, tomates et courgettes.

Faites revenir les légumes dans un peu d'huile d'olive.

Battez les œufs en omelette avec la crème.

Versez sur les légumes et les dés de jambon, puis enfournez à four chaud durant 40 minutes. Dégustez avec une salade verte arrosée d'un filet d'huile de colza et d'un jus de citron.

Pour la version sucrée, effectuez la même opération avec des fruits et de l'aspartam.

Soupe persillée

Ingédients : 1 carotte, 1 navet, 1 blanc de poireau, 1 carré frais aux herbes ou 1 tartare à 0% MG.

Épluchez, lavez, puis coupez les légumes en morceaux.

Faites-les cuire à l'eau durant 15 minutes.

Mixez vos légumes avec un carré frais aux herbes ou un tartare à 0% MG ; c'est délicieux !

Cake au thon

Ingrédients : 3 œufs, une petite boîte de thon au naturel, une petite boîte de coulis de tomate, 25 cl de crème fraîche allégée à 3% MG, herbes aromatiques.

Battez les œufs avec la crème fraîche et les fines herbes puis versez sur le thon émietté dans un moule à cake.

Enfournez à four chaud durant 35 minutes, puis dégustez avec une salade verte ou des légumes cuits à la vapeur.

Moussaka light

Ingrédients : 1 aubergine, 150 gr de viande de bœuf hachée, une petite boîte de coulis de tomate, 1 c. à s. d'huile d'olive, aromates selon votre goût.

Lavez, puis coupez l'aubergine en morceaux. Faites-les cuire à la vapeur.

Faites revenir la viande hachée avec le coulis de tomates durant 10 minutes.

Mélangez les aubergines, la viande avec quelques aromates, puis laissez mijoter durant 5 minutes en arrosant le tout d'un filet d'huile d'olive.

Hachis de courgettes

Ingédients : 1 courgette, 150 gr de viande de bœuf hachée, 1 c. à c. d'huile d'olive, un carré de fromage frais ou de crème de gruyère allégés, une pointe d'ail hachée.

Lavez la courgette soigneusement après avoir coupé chaque extrémité.

Coupez-la en rondelles puis faites-les cuire à la vapeur.

Faites revenir la viande hachée dans une poêle légèrement huilée.

Sur votre assiette de courgettes, ajoutez la viande, un carré de fromage frais ou de crème de gruyère allégés, ainsi qu'une pointe d'ail.

Passez votre assiette une minute au four à micro-ondes pour que le fromage soit bien fondu.

Douceurs allégées, aux fruits

Inspirez-vous

des recettes qui suivent pour vous concocter des desserts aussi savoureux qu'inédits en découvrant un gélifiant 100% naturel : l'agar-agar, qui donne de la consistance aux préparations tout en restant un pur ingrédient light est idéal dans le cadre de votre régime ●

L'agar-agar, le secret de minceur des Japonaises

Ce produit 100 % naturel obtenu à partir d'une petite algue rouge, est utilisé depuis la nuit des temps dans la cuisine japonaise pour ses propriétés gélifiantes étonnantes. Non seulement il permet d'alléger de nombreuses recettes, mais il peut également être employé comme coupe-faim. En effet, une fois consommée, cette fibre soluble se gonfle d'eau dans l'estomac et forme un gel qui va capturer les graisses et les sucres. De ce fait, ils sont éliminés directement par les voies naturelles, empêchant l'organisme de les stocker. L'agar-agar représente donc une alternative de choix à la gélatine d'origine animale pour donner de la consistance à tous vos desserts, que ce soient des flancs, des glaces, des crèmes, des mousses ou des pâtisseries. Pensez-y également pour épaissir vos soupes et vos consommés. Comptez 2 gr d'agar-agar pour 50 cl de préparation, sans dépasser 3 gr par jour.

Flans à la rhubarbe

Pour 4 ramequins, à conserver au frais.

Ingédients : 500 ml de jus de framboises Bio,
150 gr de compote de rhubarbe allégée,
2 gr d'agar-agar.

Mélangez l'agar-agar au jus de framboises.
Versez dans les ramequins et placez au frais durant
une heure minimum.

Nappez chaque ramequin de compote de
rhubarbe.

Fruits rouges aux épices

Pour 4 ramequins, à conserver au frais.

Ingédients : 250 gr de cerises surgelées, 100 gr de myrtilles surgelées, 150 gr de framboises surgelées + 200 gr de framboises pour le coulis, 1 c. à s. d'édulcorant liquide, 2 c. à c. d' agar-agar, 2 étoiles de badiane, 1 c. à c. de cannelle, 1 gousse de vanille fendue.

Laissez les fruits décongeler, puis égouttez-les. Mélangez-les puis disposez-les dans les ramequins. Dans une casserole, faites bouillir 500 ml d'eau. Ajoutez les épices, la vanille fendue, l'édulcorant, puis laissez infuser durant quinze minutes après ébullition, hors du feu.

Portez à ébullition à nouveau, et ajoutez l'agar-agar dilué dans un peu d'eau froide.

Filtrez et versez sur les fruits.

Laissez refroidir au réfrigérateur durant deux heures.

Pour le coulis, mixez les framboises restantes et passez-les au chinois pour enlever les petites graines. Démoulez vos ramequins sur des assiettes, et arrosez de coulis.

Papillotes de fruits light

Pour 2 papillotes.

Ingédients : 1 pomme, 1 poire,
1 mandarine, une pincée de noix de muscade,
1 c. à c. de vanille en poudre, de l'édulcorant
liquide.

Épluchez, épépinez les fruits, puis coupez-les en tranches.

Répartissez-les dans des papillotes.

Saupoudrez de muscade, de vanille, puis arrosez de quelques gouttes d'édulcorant liquide.

Fermez vos papillotes et laissez cuire au four à 240°, durant 10 minutes.

Verrine de mousse de yaourt, au sirop de menthe

Pour 2 verrines.

Ingédients : 100 gr de yaourt, 10 cl de crème liquide allégée à 15 % de M.G, 100 gr de fruits rouges congelés, 2 c. c. d'agar-agar, 2 cl de sirop de menthe, 1 c. à s. d'aspartame.

Répartissez les fruits rouges au fond de 2 ramequins. Réservez.

Montez la crème liquide au batteur jusqu'à ce qu'elle devienne légère et onctueuse.

Mélangez le yaourt, la crème fouettée, l'aspartame et l'agar-agar.

Versez la mousse de yaourt dans les ramequins puis placez-les au frais durant une heure.

Avant de déguster, arrosez votre mousse d'une cuillère à soupe de sirop de menthe.

Glace à la rhubarbe et au yaourt allégé

Pour 2 portions

Préparation : 1 h 30
Cuisson : 10 min

Ingrédients : 150 gr de rhubarbe,
1 yaourt maigre de 150 gr, 5 cl de crème légère
fluide, 25 gr d'aspartam en poudre, 1 c. à s. de jus
de citron, 1 c. à c. d'agar-agar.

Nettoyez la rhubarbe et coupez-la en morceaux.
Ajoutez l'aspartam puis laissez cuire durant 10
minutes, à feu doux, dans une casserole.
Laissez refroidir.
Mélangez la compote de rhubarbe, le yaourt, la
crème, l'agar-agar et le jus de citron.
Mixez l'ensemble, puis passez à la sorbetière durant
45 minutes.

Compote à la rhubarbe

Ingédients : 500 gr de rhubarbe,
3 c. à s. d'aspartame, 3 c. à s. d'eau.

Lavez la rhubarbe, découpez-la en morceaux, puis faites-la compoter doucement dans l'eau.
Ajoutez l'aspartam en fin de cuisson.

Mousse au chocolat light

Ingédients : 2 blancs d'œufs,
2 barres de chocolat Poulain « Ligne »,
1 c. à c. d'agar-agar, 3 c. à s. d'eau.

Montez les blancs d'œufs en neige bien fermes.
Faites fondre dans l'eau, le chocolat, en le passant 1 minute ou 1 minute 30 au four à micro-ondes.
Mélangez le chocolat fondu et l'agar-agar.
Incorporez les blancs d'œufs à la préparation.
Laissez au frais un minimum de deux heures avant de déguster.



Troisième mois

le rythme de croisière

-14,4kgs

**= 63,6 kgs
après 3 mois**

Vous l'avez compris, on ne change pas un concept qui marche ! Ainsi, au cours du troisième mois, le programme alimentaire ne bouge pas d'un iota et l'on va juste se contenter d'y apporter quelques nouvelles denrées ou augmenter la fréquence de prise de certains aliments. Ne vous réjouissez pas trop vite ; les bonnes surprises

se résument à :



- Une pomme de terre à l'eau par quinzaine, cuite au four à micro-ondes (7 minutes avec la peau),
- Un verre de vin blanc ou une coupe de champagne par semaine.

Surtout, ne vous découragez pas, car si vous avez comme moi adopté le concept du « mieux manger », vous devez certainement être heureuse des résultats déjà obtenus. À la fin du troisième mois, j'avais encore perdu **2,3 kilos, soit 14,4 kilos** en un seul trimestre... Ensuite, durant les mois qui ont suivi, j'ai conservé la même ligne de conduite alimentaire en y intégrant les aliments suivants :



- Un féculent par semaine (*toujours avec un voile de parmesan*),
- Un pain de seigle ou un pain complet par semaine,
- Un dessert sucré (*gâteau ou viennoiserie*) une fois par semaine. Bien sûr, vous n'y êtes pas obligé.
- 200 gr de fromage par semaine.

-20kgs
= 58 kgs
après 9 mois

Les autres kilos qu'il me restait à perdre se sont envolés à raison de un kilo en moyenne par mois. Un bon rythme de croisière pour que

l'organisme ait le temps nécessaire de s'adapter au changement et mincir en douceur. Lorsque j'ai atteint mes **58 kilos** sur la balance au bout de neuf mois, j'avais tellement changé mon hygiène de vie et compris les bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée sur la santé, que la stabilisation de ce nouveau poids de forme se fit naturellement. J'équilibrais mes menus grâce à de nouveaux réflexes nutritionnels totalement assimilés au fil des mois, et je n'ai plus **jamais regrossi**.

Parfois, bien-sûr, je peux faire de petites variations de poids, car je ne suis pas une machine, mais je sais perdre un ou deux kilos rapidement, grâce aux connaissances en alimentation dont j'ai fait l'apprentissage pendant ce régime, cette façon de « mieux manger ».

Évidemment, la reprise d'une activité physique plusieurs fois par semaine, a optimisé mon régime de manière spectaculaire.

N'oubliez pas :
il faut bouger, bouger, bouger !

Chapitre 5

LE SPORT,

mon hygiène de vie, et les
compléments alimentaires

1 Le body-building
ou la construction du corps

2 Positives, c'est bon pour le moral

3 Ma sélection de compléments
alimentaires

Les compléments de la forme

Les compléments de la minceur

Les anti-oxydants : halte au vieillissement !



Le sport, mon hygiène de vie, et les compléments alimentaires

Le sport a toujours fait partie de ma vie, excepté ces quelques années où je me la suis coulée douce en mangeant mal ! Mais dès que j'ai commencé mon régime, je me suis remise au sport aussi sec, pas en passant d'un extrême à l'autre, mais en me remettant en mouvement tout doucement comme je vous l'ai expliqué précédemment. J'insiste une nouvelle fois là-dessus, car si vous n'avez jamais fait de sport de votre vie ou très peu, il est essentiel d'y aller avec précaution pour ne pas traumatiser vos articulations ou vous froisser un muscle dès le premier jour. Cela aurait pour conséquence de vous décourager, ce qui n'est pas le but recherché. De plus, un entraînement trop intensif va générer un excès d'acide urique dans les muscles, et conduira inévitablement à des courbatures le lendemain.

Ainsi, je vous conseille vivement de redécouvrir les joies de la marche au grand air pour commencer. À un rythme soutenu, bien entendu, durant un minimum de trente minutes par jour. Tout en effectuant un bon travail cardiovasculaire, cela vous permettra de reprendre contact avec toutes les parties de votre corps, de vous muscler et de vous raffermir progressivement sans vous faire mal. Lorsque vous vous sentirez prête, remplacez deux séances de marche hebdomadaire par un jogging. Là encore, allez courir dans une forêt, autour d'un lac, dans un espace qui soit agréable, où il fait bon respirer, où les pauses de récupération seront également des moments pour vous ressourcer.

Quelle que soit l'activité physique de votre choix, je vous encourage à respecter les trois étapes indispensables :

l'échauffement, l'exercice et le stretching.

En respectant ces trois phases, vous éviterez de vous blesser ou de vous contracturer un muscle.

L'échauffement va vous permettre de localiser les parties musculaires à travailler et de les assouplir sans traumatiser les articulations et les tendons. Vous y gagnerez en aisance et en souplesse. De plus, le fait d'oxygéner les vaisseaux sanguins du cœur, avant l'effort vous garantira une condition articulaire optimale et une bonne flexibilité. En vous échauffant, vous libérez de la chaleur et fluidifiez la synovie, un lubrifiant naturel qui circule dans vos articulations,

favorisant une bonne amplitude articulaire. Enfin, un bon échauffement va renforcer votre mental, car un corps chaud favorise la concentration ! En période de régime, vous en avez bien besoin !

Une fois votre marche, votre jogging ou votre activité physique terminé, pensez à vous étirer. En effet, le stretching améliore l'élasticité musculaire, la souplesse et favorise l'élimination des toxines, ce qui vous évitera les contractures du lendemain. Si la course à pied vous séduit, sachez que la répétition des chocs plantaires favorise la surtension musculaire et vous expose aux blessures. De plus, le jogger est soumis au tassement. Après une heure de course, sa taille peut diminuer d'un à deux centimètres. Ainsi, en effectuant quinze minutes de stretching en fin de parcours, vous profiterez pleinement des bienfaits de vos efforts sans en avoir les inconvénients. Au fil du temps, et en raison de la répétition des entraînements, les muscles principaux qui jouent leur rôle d'amortisseurs naturels avec les cartilages articulaires deviennent de plus en plus tendus. Ils deviennent alors plus encore sujets aux élongations, claquages, tendinites ou contractures diverses. C'est pour cette raison que la phase d'étirement est si importante, car les muscles ne seront de bons amortisseurs que s'ils sont souples. Alors, si vous ne voulez pas être victime de blessures par microtraumatismes, il est fondamental avant et après chaque effort physique, de consacrer quelques minutes aux étirements



1

▲ rathb + h▲

Le body-building ou la construction du corps

Se mettre au body-building, c'est faire de la musculation, tout simplement. À chaque partie du corps correspond un exercice pour se muscler, se remodeler intelligemment, sans brûler les étapes et sans risquer de se blesser. Au niveau du travail physique, ce qui paie, ce n'est pas la quantité, mais la qualité des exercices, un bon positionnement et une respiration progressive.

Il est très important d'entretenir son corps en prévention, car avec l'âge, le relâchement tissulaire et musculaire est beaucoup plus important chez les personnes inactives. Cependant, il est possible d'y remédier en effectuant un travail bien localisé et adapté selon vos capacités musculaires et cardiovasculaires, sans négliger la phase de récupération essentielle entre chaque exercice.

Les muscles abdominaux, en particulier, sont indispensables à votre bonne santé, et pas seulement pour conserver un ventre plat. Les exercices provoquent sur les intestins une sorte de massage qui active le transit intestinal. Autant dire que l'entretien s'avère nécessaire, à condition qu'ils ne relèvent pas de l'improvisation !

De plus, après la trentaine ou suite à une grossesse, une sangle abdominale ferme et tonique permet de conserver une peau plus souple qui résiste mieux aux ballonnements. Enfin, des abdominaux toniques assurent le bon fonctionnement des reins, du colon et du foie. Vous l'avez compris, vous ne pouvez pas boycotter les abdominaux, mais vous devez absolument les pratiquer sans vous faire mal au dos. Pour ce faire, gardez toujours les lombaires collées au sol tout en rentrant en permanence votre sangle abdominale, pendant l'effort.

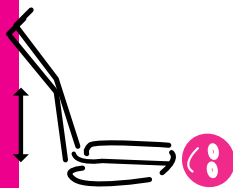
→ Lorsque vous effectuez des séries d'abdominaux, vous devez alterner un travail sur le haut, sur le bas et sur les obliques si vous souhaitez conserver un ventre plat. Commencez par une série de 15 pour chaque exercice, puis augmentez les répétitions au fur et à mesure. Si ça brûle, c'est que c'est efficace !

Le haut des abdos :



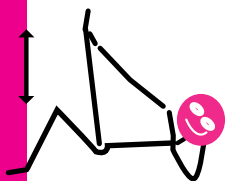
Allongée sur le dos, genoux fléchis, pieds écartés à plat au sol, mains croisées derrière la tête, relevez votre buste ; puis redescendez en inspirant lentement.

Le bas des abdos :



Allongée sur le dos, jambes tendues en l'air, les mains sous les fesses pour ne pas cambrer, décollez légèrement les fesses, puis redescendez.

Les obliques :



Allongée sur le dos, une jambe tendue en l'air, l'autre fléchie, pied à plat sur le sol, une main derrière la tête, touchez la cheville de la jambe en l'air puis redescendez. Après 15 répétitions, changez de jambe.

Pensez à ces petits exercices chaque jour, de bon matin, et vous serez surprise des résultats obtenus en quelques semaines...

N'oubliez pas que c'est la régularité qui compte !

Positivez :
c'est bon
pour le moral !

2

Vous êtes au régime certes, mais surtout, ne vous privez pas de sortir ou d'organiser des dîners.

Il est important de conserver une vie sociale, de voir vos amis, et de profiter de la vie. Lorsque l'on a une vingtaine de kilos à perdre, le chemin est long pour obtenir satisfaction. Dans mon cas, cela a pris une petite année, d'où la nécessité de ne pas vous exclure sous prétexte que vous ne pouvez pas manger de tout. La clé de la réussite réside dans cette capacité à conserver des moments de convivialité dans la vie de tous les jours, tout en tenant compte des impératifs inhérents à votre régime. Ce sont juste de nouveaux réflexes à adopter qui vous aideront sur la durée.

« Mieux manger »

Ou « Manger équilibré »

est un apprentissage que vous devez aborder

Positivez : c'est bon pour le moral !

avec des énergies positives. Si la frustration s'en mêle et que le moral flanche dès le début, vous ne pourrez pas mener à bien cette entreprise. Ainsi, ne vous dites pas : c'est un mauvais moment à passer ou vivement l'été prochain !

Car une fois vos kilos perdus, il faudra les stabiliser, ce qui signifie intégrer les préceptes alimentaires de votre régime à tous vos repas quotidiens, et ce, pour toujours. Bien sûr, vous ne serez plus assujettis aux aliments autorisés et interdits mais en revanche, vous devrez continuer à lire les étiquettes, à respecter une petite diète après un dîner copieux et arrosé, à intégrer une activité physique à votre planning de la semaine, à équilibrer vos apports nutritionnels... Si vous envisagez votre régime avec cet état d'esprit, vous êtes assurée de retrouver un poids de forme ainsi qu'une silhouette élancée et musclée.

Envisagez la vie avec optimisme,
et ouvrez-vous vers l'extérieur.

Un apéro rigolo à 0 kilo

Si vous invitez des amis à la maison,
voici quelques idées pour leur concocter
un apéritif festif, sans prendre un gramme :

- Olives vertes ou noires, fourrées ou pas, mais pas toute la boîte !
- Tomates cerise,
- Légumes crus à tremper ou non dans une petite sauce allégée : tomates, carottes, poivrons, céleris, concombres, endives, radis, champignons, choux-fleurs crus.

Avec une sauce allégée, au choix

- anchoïade (*anchois pilés avec de l'huile d'olive et de l'ail*)
- Crème fraîche allégée à 3%MG + moutarde.

Ou

- Légumes au vinaigre (*pickles, cornichons, oignons, câpres*),
- Moules apéritives,
- Crevettes ou queues d'écrevisses décortiquées,
- Cubes de jambon et de surimi piqués sur des cures-dents,
- Copeaux de jambon cru, viande des Grisons, œufs de caille,
- Pilons de poulet grillé sans la peau.

Positives : c'est bon pour le moral !



Ma sélection de compléments alimentaires

Sur le marché des compléments alimentaires, il en existe une telle variété, soutenue par des argumentations « marketing » accrocheuses qu'il est difficile de s'y retrouver. Il faut garder en tête qu'une alimentation équilibrée et diversifiée doit combler tous nos besoins nutritionnels mais en cas de fatigue passagère ou en période de régime, il est intéressant de faire appel aux plantes toniques et drainantes. Je vous laisse découvrir ma sélection de compléments alimentaires, ceux qui se sont révélés très efficaces pour me soutenir au cours de mon régime ainsi que ceux que j'utilise dans le cadre de mon entraînement physique afin de sécher les muscles, tout en les oxygénant.

Les compléments de la forme

L'acérola : très riche en vitamine C dont les propriétés toniques préviennent les « coups de pompe » lorsque l'on suit un programme hypocalorique. En effet, il est important de prendre une complémentation vitaminée pour limiter la fatigue et les carences inhérentes au régime. Cultivé au Mexique, au Brésil et en Floride, le fruit de l'acérola est une petite cerise d'un rouge vif qui a la particularité de renfermer 40 à 50 fois plus de vitamine C que l'orange.

La spiruline Bio : un véritable concentré d'énergie, par son apport en fer, en vitamine B12, et en bêta-carotène. Elle est d'un grand intérêt pour les sportifs, notamment sur le plan de l'oxygénation des muscles. Extraordinaire source d'énergie, c'est l'algue d'eau douce la plus

riche en protéines végétales (de 55% à 65% de son poids). Les autres sources végétales apportent au mieux la moitié de ces proportions exceptionnelles. Les protéines de la spiruline renferment tous les acides aminés essentiels à un bon équilibre naturel de l'organisme. Mais cette micro-algue recèle bien d'autres trésors de santé : vitamines A, E, D, B1, B2, B3, B6, B7, B8, B12, K et bêta carotène...minéraux et oligo-éléments, chlorophylle et *phytocyanine*, enzymes et acides gras essentiels...Pensez à l'utiliser en flocons sur les salades, les consommés, les bouillons et les pâtes, ou en poudre dans le jus de fruits du matin.

La Whey protéine : depuis la fin des années 90, la whey est devenue la protéine reine pour tous ceux pratiquant la musculation. Le développement de ce marché a vu apparaître de nombreux types de whey (concentrée, isolat, CFM, hydrolysée, échange d'ion, lactalbumine) rendant le choix des consommateurs

pas toujours évident. La whey protéine est un excellent supplément pour la **musculature**. Utilisée à bon escient, elle permet d'améliorer la prise de masse ainsi que la récupération. La whey protéine ou protéine de petit lait est une substance parfaitement naturelle, extraite du lait de vache. Ses utilisations en nutrition sportive et en musculature sont assez récentes et s'expliquent par ses **propriétés très intéressantes** : haute valeur biologique, aminogramme complet et surtout, rapidité d'assimilation. Même si sa forme en poudre paraît parfois suspecte aux yeux des néophytes, elle est obtenue lors de la transformation du lait en fromage, tout simplement.

Le terme whey protéine signifie en français, protéine de lactosérum, autrement appelé poudre de lactosérum, protéine de petit-lait et lactalbumine.

Peu utilisée en France, il existe deux types de poudre sur le marché, l'isolat et la whey concentrée.

Le son d'avoine : comme toutes les céréales, un grain d'avoine comprend une amande centrale, majoritairement composée d'amidon et de gluten. Cette amande est entourée de trois membranes successives qui constituent le son.

Le son d'avoine est un aliment précieux pour perdre du poids et le stabiliser grâce à la présence de ses fibres :

- le B-Glucane, une fibre végétale qui procure un effet de **satiété** quasi immédiat.

- la cellulose, une fibre végétale insoluble qui augmente le volume du bol intestinal, accélère le transit et réduit le temps d'absorption des sucres et des graisses.

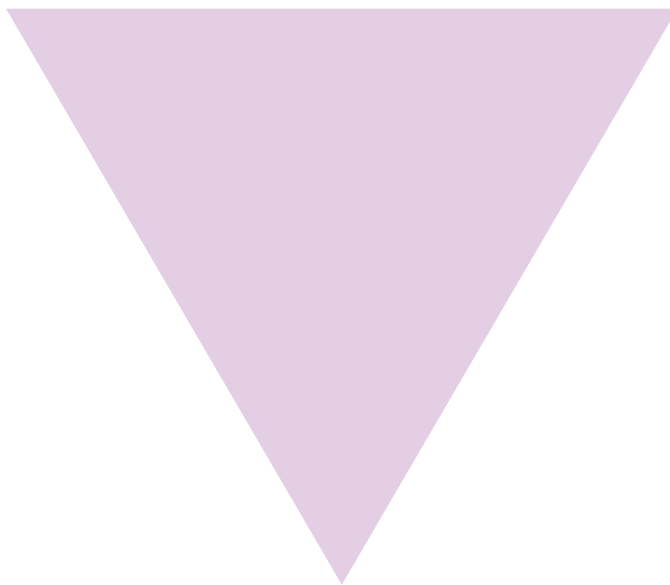
Comme cette fibre n'est pas assimilable par l'organisme, elle le quitte de la manière la plus naturelle qui soit, emportant avec elle son précieux butin de calories emprisonnées.

La pectine : cette substance d'origine exclusivement végétale est présente dans les fruits tels que la pomme, le coing et les agrumes, dans certains légumes comme les navets et les carottes, et dans les trois plantes que sont le marron d'Inde, la gentiane et la rose. La pectine est un ingrédient méconnu de la famille des glucides. Il a la particularité de se dissoudre dans l'eau et de former un gel avec les aliments qui l'entourent dans l'estomac, ce qui génère une impression de **satiété**.

Le guarana : il possède les mêmes vertus amincissantes que la théine du thé vert, tout en étant l'une des plantes les plus toniques. C'est un atout essentiel pour combattre la fatigue dans le cadre d'un régime alimentaire hypocalorique.

En plus d'être un stimulant physique, le guarana est aussi un dopant du système nerveux, qui permet d'allier une forme optimale avec un bon moral.

Le Kola : le kolatier est un arbre aux feuilles pointues et aux fleurs pourpres, dont les graines sont improprement appelées noix, car elles en ont l'aspect. En réalité, ce sont les graines que l'on utilise. En Afrique, la coutume est de consommer des noix de Kola fraîches ou de mâcher des graines de kola lorsque l'on est fatigué. Grâce à sa haute teneur en caféine, le kola est un puissant stimulant physique et intellectuel, un aphrodisiaque et un antidépresseur naturel, mais également un diurétique de premier choix, une vertu plus méconnue.



Les compléments de la minceur



Si le surpoids augmente dans nos sociétés modernes, cela tient surtout à la baisse importante des dépenses énergétiques et parce que, dans le même temps, s'opère une diminution des apports alimentaires, des micronutriments. Cette réduction des apports alimentaires se fait au détriment des micronutriments. Ce d'autant plus que les modes de transformation et de conservation des aliments modernes sont appauvrissants; on parle de calories vides. Beaucoup de personnes sujettes au surpoids se soumettent régulièrement à des régimes restrictifs, dont la répétition entraîne l'installation de déficiences micronutritionnelles.

Vous qui êtes au régime, sachez que des carences en minéraux pourraient freiner le processus d'amincissement.

Alors gorguez-vous de fruits et de légumes frais,

ils sont de véritables alliés
au quotidien !

Leurs propriétés diurétiques accentueront de manière significative la perte de poids, au même titre que la prise de compléments alimentaires, qui agissent sur la rétention d'eau et favorisent la combustion des graisses.





Le carvi : c'est une épice dont on utilise toutes les parties : feuilles, graines et même les racines préparés comme des légumes. Il est traditionnellement employé comme stimulant, carminatif, stomachique, antispasmodique et permet de lutter contre l'aérophagie et la fermentation.



La reine des prés : elle fleurit au début de l'été, au bord des rivières, sur les talus des fossés et dans les prairies humides. Depuis Hippocrate, de multiples bienfaits lui sont attribués, mais c'est en février 1899 que les travaux d'un chimiste allemand la font entrer dans la composition d'un médicament toujours d'actualité : l'**aspirine**. Dans le cadre d'un régime, la reine des prés est prisée pour son action diurétique et dépurative. Elle contribue efficacement à éliminer les déchets et les toxines stockés dans l'organisme.

Sans oublier ses propriétés
anti-inflammatoires, puissantes.



La verge d'or : encore appelée solidago, la verge d'or est une plante vivace donnant des fleurs jaunes.

Elle est traditionnellement employée pour faciliter les fonctions d'élimination urinaires et digestives.



Le pissenlit : connu dans la médecine populaire pour faciliter la digestion, le pissenlit est traditionnellement utilisé comme cholérétique (*active la production de la bile*), cholagogue (*active l'écoulement de la bile dans la vésicule*) et pour ses propriétés diurétiques car il favorise l'élimination rénale de l'eau.



Le pistil de safran : il agit positivement sur le stress, facteur déclencheur de grignotage et de prise de poids. Il améliore le bien-être émotionnel, joue un rôle de coupe-faim, diminue les grignotages compulsifs et favorise ainsi l'amincissement.



La vigne rouge : lorsque l'on veut perdre du poids, il importe de stimuler toutes les fonctions de l'organisme et en particulier la circulation, afin de pouvoir éliminer aussi bien l'eau que les graisses.

Bien souvent, l'obésité et l'insuffisance veineuse sont associées, tout le problème étant de faire remonter le sang des pieds vers le cœur. La sensation de jambes lourdes, symptôme typiquement féminin, en est la première conséquence. La vigne rouge, plante par excellence des problèmes circulatoires permet d'éviter la stase veineuse. En favorisant la circulation, elle contribue efficacement au processus d'amincissement.



La bardane : plante vivace aux feuilles larges et aux fleurs pourpres s'épanouissant dans les terrains vagues, la bardane est traditionnellement utilisée pour purifier l'organisme de ses impuretés. On associe généralement cette action

aux propriétés diurétiques, dépuratives et antiseptiques attribuées à la racine. La bardane joue aussi un rôle optimal dans un programme amincissant puisqu'elle va réguler le transit intestinal, libérer le foie des déchets et autres toxines tout en agissant en profondeur sur tous les problèmes cutanés. Une alliée minceur qui redonnera éclat et douceur à votre peau !



Le cassis : traditionnellement, les anciens utilisaient le cassis pour ses propriétés antirhumatismales, diurétiques et dépuratives. Riche en eau, en fibres, en vitamine C et en oligo-éléments, le cassis est un allié essentiel dans le cadre d'un programme minceur.



La cerise : riche en fibres, en vitamines, en fer, en calcium, en magnésium, en potassium et en soufre, c'est le fruit « détox » par excellence. Il draine l'organisme en profondeur, en favorisant

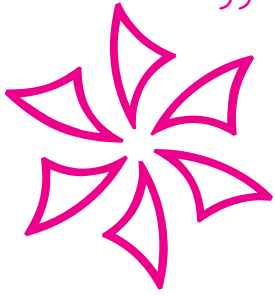
l'élimination des déchets et des toxines. Ses vertus diurétiques en font un fruit de choix dans le cadre de votre régime. Utilisez les queues de cerises en infusion.

De plus, la cerise stimule le système immunitaire et agit sur le vieillissement cutané.



Le fenouil : depuis l'antiquité, cette plante potagère jouit d'une solide réputation pour réguler le transit intestinal et favoriser la digestion. Le fenouil est une plante vivace dont la haute tige porte de petites fleurs jaunes à son extrémité. Elle donne des fruits oblongs dont les graines dégagent un agréable parfum anisé. Le fenouil est un dépuratif, un diurétique et un laxatif doux. Il est donc conseillé en cas de digestion, de ballonnements, de spasmes et pour réduire un excès pondéral, puisqu'il favorise l'élimination des déchets et des toxines. Reminéralisant, il redonne aussi du **tonus** et de la **vitalité**

Le sport
mon hygiène de vie, et les compléments alimentaires



Les antioxydants halte au vieillissement !

Pour rester jeune, plus longtemps, conserver de beaux ongles et de beaux cheveux, vous avez besoin de vitamines C et E, de zinc, de sélénium et de flavonoïdes. À vous de faire votre marché pour optimiser votre beauté.

Les aliments riches en Vitamine C :

les fruits et les agrumes (kiwi, cerise, acérola, melon) et les légumes (tomates, feuilles vertes, brocolis et choux).

Les aliments riches en Vitamine E : les huiles végétales, le germe de blé, le soja, les noix, certains légumes à salivaires, les avocats, le brocoli. D'origine naturelle, elle est plus active que sous forme synthétique.

Les aliments riches en caroténoïdes : les fruits et les légumes rouges et orangés, les carottes (carotène), les tomates et les melons (lycopène), les agrumes, les épinards, le maïs.

Les aliments riches en rétinoïdes : le foie et les huiles de foie de poissons, le lait entier et les œufs.

Le sélénium : il est essentiel même s'il existe à l'état de traces dans l'organisme. Les sources principales sont les aliments riches en protéines : viandes, poissons, œufs, lait, céréales et certains légumes et fruits secs.

Le zinc : il participe à la croissance, au développement sexuel, à la cicatrisation, à la défense immunitaire et à la vision nocturne. On le trouve dans les produits de la mer, la viande, les oeufs, les céréales et certains légumes (brocolis, épinards, haricots).

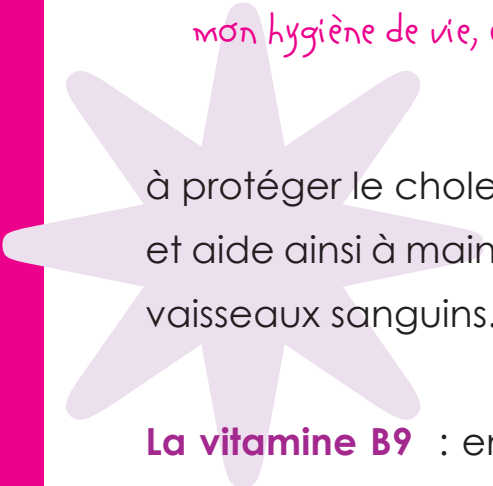
Les flavonoïdes : ce sont des polyphénols naturels que l'on trouve dans de nombreux fruits et légumes et dans certaines boissons comme le thé et le vin.

Les superoxydes dismutases ou « SOD » :

naturellement présentes dans l'organisme, ce sont de puissants antioxydants. Elles résultent d'un mécanisme des cellules pour lutter contre les radicaux libres. Les premiers essais d'introduction dans l'alimentation remontent à 1991. Elles étaient alors produites à partir de globules rouges de bovins. Depuis la « crise de la vache folle », elles ont été abandonnées. Depuis peu, leur extraction à partir du melon relance leur intérêt dans l'arsenal des antioxydants efficaces.

Le resvératrol : c'est un polyphénol présent dans le raisin, les arachides, les mûres, ou la rhubarbe. Selon plusieurs études, le resvératrol serait anti-oxydant et de ce fait lutterait contre les radicaux libres, donc contre le stress oxydatif et le vieillissement cellulaire. Le resvératrol est traditionnellement indiqué pour son effet cardioprotecteur, car il possède des propriétés anti-agrégant plaquettaire, anti-inflammatoire et vasodilatatrices.

La coenzyme Q10 : proche parente de la vitamine K de par sa structure chimique, elle est aussi appelée ubiquinone. La coenzyme Q10 est une molécule importante dans la production de l'énergie par la mitochondrie. Tous les processus physiologiques qui exigent une dépense énergétique ont besoin de coenzyme Q10. Elle possède également des propriétés antioxydantes. C'est-à-dire qu'elle protège l'organisme des dommages causés par les radicaux libres (stress oxydatif). Elle agit en synergie avec la vitamine E. On a observé qu'avec l'âge, l'organisme produit de moins en moins de coenzyme Q10 et que certaines personnes ayant des troubles cardiaques, cardiovasculaires, musculaires ou neuromusculaires présentaient généralement de faibles taux de coenzyme Q10. La coenzyme Q10 possède donc des propriétés anti-âges intéressantes. Elle est traditionnellement reconnue pour améliorer les performances physiques grâce à son rôle dans la production d'énergie. Elle contribue également



à protéger le cholestérol LDL contre l'oxydation et aide ainsi à maintenir le tonus et l'intégrité des vaisseaux sanguins.

La vitamine B9 : encore appelée acide folique joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN et ARN) et des acides aminés nécessaires à la croissance cellulaire. Elle participe notamment à la formation des globules rouges, au fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire. Elle est nécessaire à la production de nouvelles cellules, ce qui la rend importante durant les périodes de croissance, comme l'enfance, l'adolescence, la grossesse (développement du fœtus). En collaboration avec la vitamine B6, et B12, elle contribue à réduire la formation d'homocystéine, un acide aminé présent dans le sang qui en concentration élevée serait associé à un risque accru de troubles cardiovasculaires. Ainsi, la vitamine B9 est généralement utilisée pour prévenir les troubles cardiovasculaires.

L'acide linoléique conjugué (CLA) : c'est un dérivé de l'acide linoléique, acide gras essentiel de la famille des oméga-6. Les études montrent que le CLA entraîne une nette diminution de la graisse corporelle au profit d'une augmentation de la masse musculaire. Les chercheurs pensent que le CLA, en réduisant l'activité de l'enzyme dite lipoprotéine lipase, permet à l'organisme de mieux « brûler » les graisses. Le CLA semble améliorer également le rapport masse musculaire et masse adipeuse (plus de muscles, moins de gras). Mais les études cliniques ont démontré que le CLA a une action sur le métabolisme des graisses : en bloquant le stockage des graisses, il favorise l'utilisation des réserves. Le CLA active la combustion des graisses dans les adipocytes en réduisant l'activité de la lipoprotéine lipase responsable de ce stockage. De plus, il augmente les sentiments de plénitude et de satiété. Il aide aussi à réduire l'effet yoyo après un régime.

Les oméga 3 : les acides gras sont des molécules organiques comprenant une chaîne carbonée terminée par un groupement carboxylique. Lorsque cette chaîne carbonée présente plusieurs doubles liaisons, ces acides gras sont alors désignés sous le terme d'acides gras polyinsaturés. Parmi eux, les acides gras polyinsaturés de la famille des oméga-3, qui sont essentiels à l'organisme humain. La famille des acides gras oméga-3 est notamment composée de l'acide alpha-linolénique (acide gras essentiel car l'organisme ne peut le synthétiser), de l'acide éicosapentaénoïque (EPA) et de l'acide docosahexaénoïque (DHA), qui ont des rôles structurels et physiologiques. Les huiles de chairs de poisson sont une excellente source d'acides gras polyinsaturés de la famille des oméga-3, l'EPA et le DHA. Ces molécules participent à l'élaboration d'éicosanoïdes de série 3, des substances qui sont reconnues pour jouer un rôle central au niveau du fonctionnement du système cardiovasculaire, du cerveau,

de la rétine et pour leur intervention dans de nombreux processus biochimiques de l'organisme. EPA et DHA agissent positivement au niveau de la santé cardiovasculaire en améliorant la circulation sanguine, la régulation de la pression artérielle et en diminuant la triglycéridémie. D'après plusieurs études, les oméga-3 améliorent la fluidité sanguine, ce qui permet d'augmenter les performances physiques et l'endurance. Les oméga-3 ont un effet anti-inflammatoire et interviennent dans les réactions immunitaires. Ils protègent les sportifs des agressions liées aux efforts et facilitent leurs récupérations. Ils jouent également un rôle positif au niveau du bien-être émotionnel en facilitant la transmission des influx nerveux, ce qui est nécessaire à la réalisation de bonnes performances.

La glutamine : ou L-glutamine est l'acide aminé le plus abondant dans le sang et les muscles. Elle joue un rôle dans la synthèse des protéines. Elle

n'est pas considérée comme un acide aminé essentiel, parce que le corps est capable de la synthétiser lui-même en fonction de ses besoins. La glutamine est principalement utilisée pour stopper le catabolisme, relancer l'anabolisme et stimuler la production d'hormones de croissance (nécessaires au développement des tissus). Elle joue un double rôle au niveau des intestins : elle participe à sa structure même et aide à la digestion des protéines de l'alimentation. Elle joue également un rôle dans le bon fonctionnement du système immunitaire et réduirait le syndrome du surentraînement (forme d'épuisement et d'affaiblissement des défenses immunitaires de l'organisme, qui touche un athlète après une activité particulièrement exigeante sur le plan de l'endurance physique). Après l'exercice intense, les réserves musculaires en glutamine diminuent et si le temps de récupération est insuffisant pour les reconstituer, une carence risque de survenir, ce qui rendra le sportif vulnérable aux infections.

Chapitre 6

LE MANIÈRE qui a un nouveau défi

1 Des photos de mode
aux défilés de lingerie

2 Le rêve américain :
de Las Vegas à Miami

3 Sur le devant de la scène

Des photos de mode

aux défilés
de lingerie

Lorsque je regardais le
chemin parcouru
en l'espace d'un an,
j'étais fière de moi !





Ma première séance photo

Le mannequinat un nouveau défi

Lorsque je regardais le chemin parcouru en l'espace d'un an, j'étais fière de moi ! J'étais mince, mais toujours sans le voir réellement, accrochée à cette ancienne image de moi, qui prenait encore beaucoup de place. Pourtant, la perte de ces kilos m'avait redonné confiance en moi. J'avais l'impression de redevenir sociable, d'être plus chaleureuse envers les autres.

En gros, je devenais une fille agréable au contact et à l'œil.



J'accueillais avec plaisir les compliments sur mon visage, sur ma silhouette. « Tu devrais faire des photos », me disaient mes amis, ce qui déclenchait un sourire de ma part, mais pas d'engouement véritable. Puis à force d'entendre comme un refrain que je devrais exploiter mon capital esthétique, l'idée a germé tout doucement. Après tout, pourquoi ne pas tenter ma chance ?

Prenant mon courage à deux mains, j'ai feuilleté les pages jaunes à la recherche d'une agence de mannequin. Et tant qu'à envoyer

Des photos de mode aux défilés de lingerie

ma candidature, autant m'adresser à « People », plutôt qu'à la succursale du coin. J'avais trouvé l'agence, restait à la contacter !

La directrice, charmante au demeurant, m'envoya un formulaire à remplir avec nom, prénom, mensurations et... une photo ! Mais voilà, mon album personnel consistait en une galerie de photos plus du tout représentatives de ma silhouette actuelle, et je ne pouvais décemment pas envoyer l'une ou l'autre de celles qui défilaient sous mes yeux. J'avais même du mal à me reconnaître, et cette plongée au cœur

de ma vie d'avant, fut riche en émotions. Je devais donc me rendre à l'évidence ! Il me fallait un book ; alors j'ai pris mon numérique rangé au fond d'un tiroir, puis j'ai réfléchi longuement à la mise en pratique de « ma séance photo ». Avant de trouver la pose : choisir une tenue sympa, voire un brin sexy ! Je retrouvai une ancienne robe en jean que je n'avais pas portée depuis des lustres et qui semblait à ma nouvelle taille. Je descendis en cachette dans le sous-sol de ma maison de l'époque, pour accomplir mon

forfait dans le plus grand secret. J'enclenchai le retardateur de l'appareil et pris la pose. En moins de cinq minutes, j'avais fait la photo que je glissais avec le formulaire rempli dans une enveloppe. Et hop, direction la Poste !

La semaine suivant mon envoi : coup de fil de l'agence de mannequin qui souhaite me rencontrer.

Moi, la grosse, j'allais devenir mannequin. La surprise était de taille !

J'avais vingt-sept ans, un peu vieille pour commencer.

Mais une nouvelle confiance naissait en moi, et comme dit le proverbe : mieux vaut tard que jamais !...

C'est ainsi que ma carrière de mannequin s'amorça. Je travaillai ponctuellement pour Lise Charmel, Aubade, Barbara, Lejaby, Sans Complexes, et aussi pour des marques de prêt-à-porter ou de cosmétiques. Autant de maisons qui voulaient bien de moi, je n'en revenais pas !



Le mannequinat un nouveau défi

Ma première séance photo fut pour une marque de vêtements de prêt-à-porter de la région lyonnaise. Le matin de la prise de vue, j'étais angoissée parce que je n'avais aucune idée de la manière dont ça allait se passer. Le stress montait au fur et à mesure que je me posais mille questions : à quoi ressemblerait le décor, quelles « poses » je devrais prendre, qui serait le photographe, comment serait la maquilleuse, quels vêtements allais-je porter, et surtout, est-ce



Des photos de mode aux défilés de lingerie

que j'allais rentrer dedans ? Toujours mes complexes qui reprenaient le dessus, comme si le client m'avait sélectionnée sur un malentendu !

Si je regardais seulement quelques mois en arrière, j'étais tout sauf mannequin, alors je n'arrivais pas encore à réaliser ce qui m'arrivait. Et pourtant, il était certain que je devais convenir au client puisqu'il m'avait choisie. Dans mon for intérieur, j'étais bien loin de partager ses certitudes.

Arrivée sur place dans un ravissant hôtel, je fis la connaissance de toute

l'équipe et saluai timidement le photographe, l'assistant, la maquilleuse, le client ainsi que l'autre mannequin qui semblait à son aise au milieu de tout ce beau monde. Ils étaient en train de boire un café...

Au final, plus de peur que de mal : ils étaient tous adorables ! Après les présentations, on commença le briefing de la journée : les différentes photos à prendre, un bref choix de vêtements pour accorder le maquillage et la coiffure, puis les repérages du shooting qui avaient lieu essentiellement à



l'extérieur. S'ensuivit la séance de maquillage avec Valérie, avec qui j'ai travaillé plusieurs fois par la suite et qui est devenue une amie, aujourd'hui.

Le maquillage terminé, enfilage de la première tenue, puis premier shooting !

Et là, j'appréhendais un peu, car personne ne savait que c'était ma première séance.

D'ailleurs, personne ne l'a jamais su.

Le mannequinat un nouveau défi

Le photographe avait bien vu que je n'étais pas une grande professionnelle, mais il a su me diriger habilement. Parfois, certaines poses étaient acrobatiques mais paraissaient tout à fait naturelles sur les clichés, avec courbatures assurées le soir ! Malgré mes craintes, cette journée s'était vraiment bien passée. J'ai même retravaillé pour ce client par la suite. Néanmoins, j'avais beau gagner en assurance au fur et à mesure des séances photos, je n'avais pas encore tout à fait apprivoisé ma nouvelle silhouette. Il faut vraiment du temps

pour se débarrasser de l'image qui nous a collé à la peau durant des années. Ainsi, j'honorais mes contrats, mais je n'avais toujours pas confiance en moi.

L'apothéose se produisit lors de mon premier défilé, au salon de la lingerie, lorsque je fus exposée à tous les regards, en string et en soutien-gorge ! Lorsque l'on vient tout juste de perdre vingt kilos et que l'on se retrouve en petite tenue sur un podium, que les regards sont dirigés sur vous en vous scannant des pieds à la tête, on a tendance à penser que la foule amassée à vos pieds va

s'écrouler de rire ! Cette expérience fut d'une grande violence tant j'ai dû prendre sur moi pour réaliser ce que je considérais comme un exploit. Heureusement, tout s'est bien déroulé ; je n'étais pas ridicule. C'est à ce défilé que j'ai commencé à avoir conscience de mon nouveau corps, à voir la nouvelle personne que j'étais devenue. Un autre déclic s'était produit ; j'étais bel et bien une **nouvelle Nathalie**, pour laquelle j'avais beaucoup plus d'estime que pour l'ancienne. Et sincèrement, si c'était à refaire, je n'hésiterais pas une seconde !

2

Le rêve américain

de Las Vegas
à Miami



Je dois beaucoup à mon coach. Non seulement, il m'a accompagnée tout au long de mon régime en me prodiguant de précieux conseils, mais il m'a toujours encouragée à poursuivre mes **objectifs**, à avoir confiance en moi, à développer mon potentiel. Lorsqu'il m'a proposé de faire des photos pour promouvoir les produits de bien-être du « Laboratoires des 3 Chênes », j'étais ravie de contribuer à valoriser sa marque. C'est ainsi que j'ai réalisé la publicité de « Soleil Bio », puis de la gamme de coloration pour les cheveux « Color et Soin ».



Et puis, un beau jour, il me prit entre quatre yeux : *et si tu rejoignais le «Team Eric Favre Sport en tant que mannequin, mais également au titre de conseillère en nutrition ».*

Je fus sincèrement flattée et heureuse de cette offre. Alors aussitôt dit, aussitôt fait ! La semaine suivante, nous organisâmes une séance photo afin de promouvoir toute la gamme des produits minceur « *Eric Favre Sport* ».

Je trouvais que cet **i n v e s t i s s e m e n t** publicitaire avait un sens par rapport à mon parcours.

Suite à cette intégration, j'intensifiai mes séances de sport par deux ou trois séances de body-building en salle, par semaine. Nous avions convenu d'inscrire mon adresse e-mail sur les dépliants en pharmacie, pour que les clientes puissent me poser leurs questions et me demander des conseils en nutrition (comment utiliser les produits ?, lesquels seraient les plus adaptés face à leurs

soucis ?,...).

Je fus étonnée de la quantité de mails que je reçus et du manque de connaissance d'un grand nombre de personnes concernant l'alimentation et des compléments alimentaires.

Je répondis à chacun avec beaucoup de plaisir. Je prenais le temps de raconter mon histoire, afin d'accompagner la personne dans son projet d'amincissement, en utilisant mon expérience personnelle, car peu de temps auparavant, moi non plus, je n'avais pas les clés pour perdre du poids. Ces échanges furent très enrichissants.

Ils m'ont donné envie de poursuivre dans cette voie. C'est pour cela que j'ai décidé de faire une formation au Canada pour passer un diplôme de coach nutritionnel et sportif. Dans la vie, il est important de rendre ce que l'on a reçu.

J'ai réussi à perdre vingt kilos et à sculpter ma silhouette grâce aux conseils de mon coach, à moi de conseiller à mon tour pour que mon expérience soit profitable au plus grand nombre...

Par la suite, Éric Favre, qui est un adepte et un pratiquant assidu de

body-building depuis des années, a décidé d'introduire sa marque

qu'exposant et sponsor au salon Olympia, de Las Vegas, le plus réputé, au niveau international. Une première, puisque jamais une marque française n'avait participé à ce salon. Peu de temps après cette décision, alors que je ne m'y attendais pas le moins du monde, Éric Favre me lança le défi de me présenter à l'élection de Miss Bikini Olympia ! Sur le coup de la surprise je

AFFINER, SCULPTER,
POUR **PERFORMER !**

**MINCEUR
TONIQUE**

EFFICACITÉ
ARME
ANTI-GRASSE
Prouvée Cliniquement

NATHALIE MUR
MANNEQUIN - HÔTESSE DE L'AIR
CONSEIL EN NUTRITION ET FITNESS
TEAM SPORT HARD BODY FITNESS

ERIC FAVRE
SPORT HARD BODY FITNESS
www.ericfavresport.com

Products shown: **No.1**, **AFLIT**, **Aminoculpe**, **V.FLAT**

« Eric Favre Sport » sur le marché américain, en participant en tant

**La compétition
Olympia se divise
en plusieurs
catégories**

marquais un temps d'hésitation, car Miss Bikini Olympia, ce n'est pas Miss Plage ! Prétendre à ce titre demandait une préparation physique importante et une hygiène de vie très stricte. Mais mon côté inconscient et mon esprit de combattante eurent le dessus sur mes peurs, et j'acceptais de relever le défi. C'était pour moi une manière d'amorcer un retour à la compétition sportive, que j'avais laissée à l'adolescence, tout en continuant le mannequinat. J'étais toute excitée de partir à la conquête de l'Amérique.

Les différentes disciplines

■ **Body-building**

+ 202 lbs (+ de 91,7kg),

– 202lbs (- de 91,7kg),

■ **Fitness**

regroupant des filles musclées qui présentent une routine, c'est-à-dire une gymnastique chorégraphiée,

■ **Figures**

concernant plutôt des filles assez fines avec des muscles bien apparents,

■ **Miss Bikini** ou

Fitness Model

la catégorie dans laquelle j'étais inscrite, qui consiste à être musclée sans que les muscles soient trop apparents, ce qui est disqualifiant.



Nous étions au mois de mai, et le concours avait lieu fin septembre ; il me restait peu de temps pour être au top ! Musculation et cardio-training étaient donc à mon menu quotidien, tout comme une diététique alimentaire adaptée à ce type de compétition. Pour la préparation de ce concours, je devais manger cinq à six fois par jour. Je trouvais que le délai d'entraînement était vraiment court, car je savais que sculpter un corps demande un temps infini, mais comme je m'étais engagée, j'ai donné mon maximum, jusqu'au jour du concours. Je vous avouerais que j'en ai bavé...

*Je savais que ce serait dur,
mais je n'imaginais pas que ça
le serait à ce point.*

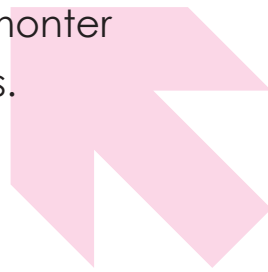
En fonction de mon planning d'hôtesse de l'air, je m'entraînais environ cinq fois par semaine. Du coup, à cause des nuits blanches provoquées par les vols et le décalage horaire, le challenge était corsé. J'effectuais toujours un travail cardiovasculaire d'une bonne heure, soit en salle, sur un tapis incliné ou un vélo, soit en allant courir au grand air. Puis, après le cardio, je suivais un programme de musculation d'une heure à une heure trente. Je me devais d'être à la hauteur du challenge que j'avais relevé. Il n'y avait pas de raison que l'on me fasse de faveur, car le sport de haut niveau a des exigences. Je m'étais engagée dans ce concours en toute connaissance de cause ; je devais donc suivre un entraînement de pro ! De ce fait, je travaillais les abdominaux, les fessiers et les jambes à chaque séance, puis en alternance, un groupe musculaire différent, les bras, les épaules, le dos ou les pectoraux.

Mon point faible depuis toujours, se situait juste en dessous de la ceinture, vous l'avez compris. Mes fesses, que je cachais adolescente sous de longs pulls continuaient à me complexer. Ah, les complexes ont la vie dure ! Alors,

je travaillais deux fois plus cette partie de mon corps que j'avais à cœur de sculpter, et j'ai réussi. Comme quoi, la volonté et le travail donnent toujours des résultats ; il suffit d'avoir confiance en soi et en son potentiel. En complément du sport, je prenais de la protéine en poudre lors de mes collations, ainsi que plusieurs vitamines et autres plantes pour conserver une bonne vitalité tout en drainant mon organisme des déchets et des toxines : tout un programme !

Je me souviens du casse-tête que c'était pour moi dans les avions, avec mes tupperwares et mes collations à prendre à heures régulières alors que je ne faisais que reculer et avancer les aiguilles de ma montre pendant les vols. Mais bon, j'avais envie d'aller jusqu'au bout de mon pari, et je mettais tous les moyens en œuvre pour y parvenir. Encore aujourd'hui, je suis en pleine construction de mon corps, et cela me demande au quotidien un travail que l'on n'imagine pas ; un vrai job à plein temps !

Mais j'y trouve du plaisir et bien des satisfactions, car c'est un vrai choix de vie. Lorsque l'on est en accord avec soi, on est capable de surmonter toutes les épreuves pour parvenir à ses fins.



Le body-building de haut niveau : une vie monacale !

Il ne suffit pas de quelques mois d'entraînement pour se présenter à une compétition de body-building de haut niveau. Une telle musculature se construit en plusieurs années de pratique quotidienne. Ce sport demande une grande rigueur alimentaire, de manger à heure régulière ; soit pour prendre du poids, dans le but d'une prise de masse musculaire, ou au contraire pour en perdre et sécher. Cela demande également une régularité dans l'entraînement, mais aussi des phases de repos à des moments bien définis pour une meilleure définition musculaire, c'est-à-dire, un plus beau muscle. Lorsque l'on pratique ce sport de haut niveau pendant des années, on ne peut être que passionné, car l'investissement est permanent. Mener une vie de moine n'est pas donné à tout le monde !

Le calendrier afficha la date de la veille du concours, et je partis pour Las Vegas, avec un mélange d'excitation et d'appréhension de me retrouver seule française au milieu de quatre-vingt-quatorze compétitrices américaines venues de tous les États-Unis. La veille du concours, je suivis une diététique très particulière, préconisée par l'un des athlètes du « Team Eric Favre » qui avait l'habitude des « veilles de compétitions ». L'une des règles consistait à boire moins d'eau pour sécher le corps le plus possible, afin de mieux voir le muscle. Côté alimentaire, du poulet pour les protéines accompagné de pommes de terre, car elles ont l'avantage de ne pas retenir l'eau et de tendre joliment la peau. Le jour J, même protocole, mais il fallait également rester tranquille et se reposer. En effet, la moindre variation trop importante de liquide ou de nourriture se voit immédiatement sur le corps. Par exemple si l'on boit trop, le corps peut changer du tout au tout. Concernant le body-building de haut niveau, c'est encore plus draconien !



La veille du concours, je me suis fait tanner la peau



Toujours la veille du concours, je me suis fait tanner la peau, ce qui consiste à enduire le corps d'une teinture brune pour paraître bronzée. Avec le tan, malgré les puissants projecteurs braqués sur la scène, les reliefs du corps sont visuellement amplifiés. C'était aussi pour m'uniformiser la peau et gommer les petites imperfections du style tatouage ou cicatrices. Pour l'anecdote, l'application du tan, lorsqu'elle est réalisée par un professionnel, se fait à l'aide d'un pistolet, comme pour la peinture. À Olympia, c'était une première pour moi et je ne connaissais pas les habitudes de la maison ! La personne qui m'a tannée avait installé sa salle d'application dans une chambre de l'hôtel où se déroulait la compétition, pour faciliter la vie des compétiteurs. Toute la pièce était recouverte de plastique afin de protéger le mobilier de la chambre, et la tanneuse enduisait les athlètes à la « chaîne ». Lorsque j'ai passé le pas de la porte, j'ai vu l'une de mes concurrentes toute nue, en train de se faire « peinturlurer ». La situation était comique. Puis ce fut à mon tour d'y passer, pendant que ma collègue séchait face à un ventilateur et que la suivante attendait que je libère la place... Les présentations étaient peu orthodoxes ! Pour autant, le fait d'être nue était complètement secondaire, et puis, à l'heure de la compétition,



on n'en était plus à se dire : hum !

Est-ce qu'elle est mieux que moi ?

Le jour du concours arriva enfin : enfilage du bikini sur peau tannée. Heureusement, le mien était noir - puis séance de maquillage avec les faux cils et tout le tralala, pour un effet pas du tout naturel, mais très lumineux sous les projecteurs ! Toujours pour les mêmes raisons que le tan, le maquillage était de « scène » pour pallier les éclairages importants.



Il ne me restait plus qu'à chausser mes escarpins de **c o m p é t i t i o n**, absolument non conventionnels, je dois l'admettre.

L'idéal pour ce type de compétition est que l'on ne voit pas la chaussure, pour que l'œil se focalise sur la jambe dans sa globalité, et que la totalité du pied soit visible pour une question esthétique. À cela s'ajoute un talon vertigineux pour donner une jolie cambrure. Pour

trouver la perle rare, j'ai dû écumer les sex-shop. Eh oui, vous avez bien lu. Finalement c'est sur Internet que j'ai trouvé le modèle parfait : des talons à brides transparentes, hauts de quatorze centimètres !



Des talons à brides transparentes hauts de quatorze centimètres !

Enfin prête, je suis allée dans le backstage, juste avant de monter sur scène, et là, une fille m'interpella et me dit « how are you ? »*. Je n'ai pas reconnu tout de suite celle que j'avais regardée se faire tanner à l'hôtel. Elle portait juste un maillot en plus, mais elle était tellement différente avec son tan, ses faux cils, son maquillage et son brushing « hollywoodien »...

*Comment ça va ?



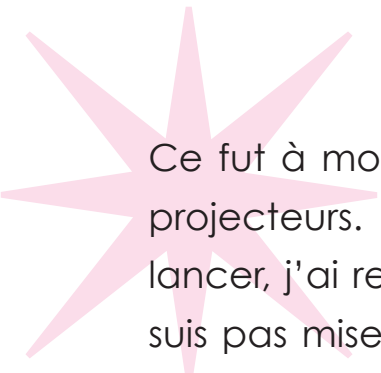


Sur le devant de la scène


50% sur les proportions du corps,
la musculature, et la beauté du visage,

40% sur le charisme, la démarche et
la présentation au jury,

10% réservés à l'appréciation du public.



Ce fut à mon tour d'avancer sous les feux des projecteurs. Quelques secondes avant de me lancer, j'ai ressenti un léger trac, mais je ne me suis pas mise à trembler de tous mes membres. Certainement l'inconscience de la débutante ! J'ai suivi les consignes du show et me suis présentée au jury, de face puis de dos, comme le règlement l'exigeait. Ce afin d'être notée selon les critères suivants : 50% sur les proportions du corps, la musculature, et la beauté du visage, 40% sur le charisme, la démarche et la présentation au jury. Les 10% restants étaient réservés à l'appréciation du public.



Le lendemain matin, je pénétrai dans l'amphithéâtre le cœur battant pour connaître le verdict et quelle ne fut pas ma joie d'être sélectionnée parmi les seize finalistes. J'étais aux anges, même si le concours s'arrêtait là pour moi. Ce qui m'a vraiment surpris, c'est la rapidité du défilé : une heure seulement pour le passage de quatre-vingt-quatorze filles ! Pas le temps de trop s'attarder sur chacune... Une fois la cérémonie terminée,

je ne pensais qu'à une chose : le chocolat fondu sur le brownie que j'avais repéré au Hard Rock Café du coin. Je m'octroyai alors le droit d'un plaisir sucré. Eh non, je ne suis pas une machine...

Suite à Olympia, je continuais sur ma lancée en prévision du **grand prix « NPC American Dayana Cadeau »** à Miami qui se déroulait fin octobre. J'ai donc poursuivi l'entraînement entre deux vols pour l'étranger, puisque je n'ai jamais laissé tomber ma carrière d'hôtesse de l'air. Côté organisation, c'était toujours aussi compliqué, surtout en terme de nutrition. Mais bon, j'étais partie dans la spirale des concours américains alors je me devais d'avoir une hygiène de vie irréprochable, et de poursuivre mes entraînements physiques avec régularité. Un mois me séparait de ce deuxième concours, et mon objectif était d'obtenir une meilleure place qu'au premier, question de fierté !

Et à Miami,
ce fût magique, j'ai gagné !

Sur le devant de la scène

Première dans ma catégorie (plus de 5''6 environ 1,67m), mais aussi toutes tailles confondues. C'était seulement ma deuxième participation à une épreuve internationale. Alors imaginez ma satisfaction de devenir « Miss Bikini Dayana Cadeau 2009 », une belle récompense après tant d'efforts. Suite à ma victoire, un magazine américain m'a organisé une séance photo.

J'étais vraiment heureuse d'une telle reconnaissance. Je dois avouer que je me suis laissée prendre au jeu de cette discipline. J'aime ces phases de préparations qui sont souvent très dures, où l'on doute parfois. Ensuite, « afficher » le résultat de son travail sous les feux des projecteurs, c'est tellement excitant et réjouissant !

En tout cas, cela m'a motivée. J'ai poursuivi dans cette voie, je me suis présentée à d'autres concours ; un véritable « american dream » qui se réalise, c'est à peine croyable !

Cette aventure a transformé le cours de ma vie. Du jour où j'ai affiché ma nouvelle silhouette, cela a mis du positif dans tous les domaines,

que ce soit dans ma vie privée ou dans la sphère professionnelle dans laquelle je gravite. Cela m'a permis de m'ouvrir aux autres, de relever des challenges, de prendre de l'assurance.

À 32 ans, j'ai l'impression de me réaliser pleinement en profitant de la vie au maximum. Une vie que j'ai choisie, et qui, désormais ne cesse de me sourire...



Le défi en valait la peine,
et je ne le regrette pas.

De nombreuses personnes m'ont sollicitée pour que je devienne leur « coach » attitré, comme Mylène Simon, une jeune fille de 19 ans que je suis depuis quelques mois et qui rêvait de concourir à des épreuves de Miss bikini en France. Après avoir réussi sa qualification en demi finale, elle a remporté la finale à Paris et représentera la France en Chine. C'est un grand plaisir et une immense fierté que d'entraîner et d'accompagner des personnes qui souhaitent elles-aussi être bien dans leur corps. Je développe cette activité afin de faire profiter de mon expérience ceux qui comme moi veulent transformer leur corps.

Remerciements

Eric Favre,

*Merci de m'avoir aidée à perdre
ces kilos et donné l'opportunité
d'intégrer le team, de participer aux
concours et surtout de croire en moi.*

Cathy Selena

*pour la bonne traduction de mon
langage dans l'écriture du manuscrit,*

Jacqueline Gandelin

pour la super mise en page,

Anne-Sophie Negroni

pour ses conseils,

Les athlètes du team

Eric Favre Sport

pour leur soutien pendant ma

préparation au concours,

Mon agence PEOPLE

devenue VIP Models

pour m'avoir donné ma chance

dans le mannequinat.

Et enfin

mes parents,

pour m'avoir transmis la notion

du travail, le goût de l'effort

et de bonnes valeurs

car on n'a jamais rien

sans rien dans la vie...

Toutes les copies d'oeuvres protégées réalisées dans une entreprise, une administration, un établissement d'enseignement et de formation permanente, un copie-service, ou effectuées dans le cadre de l'exercice d'une profession libérale, sont soumises à l'autorisation du CFC. Il existe néanmoins des exceptions à la règle de l'autorisation. Elles sont prévues par l'article L. 122-5 du Code de la propriété intellectuelle :

- les reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective. L'usage privé s'entend d'un usage personnel (non professionnel) ou dans le cadre du cercle de famille.

Toute reproduction, représentation, par quelque moyen que ce soit, constituerait donc une compensation sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

ISBN : 978-2-35912-006 - dépôt légal janvier 2010

Crédits photos : Emilie Froquet (p 8-10) - Marc Laurent (p 47- 75-146-149-151) - Marc Hervouet (p 51) - Patrice Lucenet (p 85) - Anthony Chabry (p 89) - Jocelyn Garabédian (p 166).

www.myspace.com/nathaliemur
www.ericfavresport.com
www.3chenes.fr



www.tribaleditions.com



Nathalie Mur

s'est aperçue que sa vie a radicalement changé le jour où elle a décidé de maigrir ! D'où son envie de partager son expérience avec toutes celles qui souhaitent se débarrasser de leurs kilos superflus durablement, sans fatigue et sans carences. Avec un programme alimentaire sur trois mois, des recettes allégées salées et sucrées, des exercices physiques et des compléments alimentaires ciblés, retrouvez, vous aussi, la silhouette qui vous ressemble.

14,90 €

TRIBAL EDITIONS

www.tribaleditions.com

Comment j'ai perdu 20 kilos et changé de vie !

À 18 ans, Nathalie Mur est une jeune femme active, sportive et svelte. Puis tout doucement, bercée par le train-train quotidien, elle prend une vingtaine de kilos sans y prêter attention. Le jour où la balance affiche 78 kilos pour 1,72m, c'est le déclic ! Nathalie décide de maigrir avec l'aide d'un coach en nutrition sportive qui va lui enseigner les préceptes du « mieux manger ». Au fur et à mesure qu'elle se déleste de ses kilos, la jeune femme timide et mal dans sa peau retrouve confiance en elle. C'est le début d'une véritable métamorphose.

Les agences de mannequins lui font les yeux doux, alors Nathalie partage son temps entre son métier d'hôtesse de l'air, les séances photo, les défilés, et les salles de sport qu'elle fréquente assidûment. Puis la belle décide de se lancer un nouveau défi : devenir sculpturale pour participer à des concours de Fitness model aux États-Unis. Première sur le podium à Miami fin 2009, les magazines américains se passionnent pour son parcours hors du commun. La frenchie a de nouveaux challenges à relever, le conte de fées ne fait que commencer...

Avec la collaboration de Cathy Selena

ISBN : 978-2-359120-06-6



9 782359 120066