

N° 82 de CLOSER

Du 8 au 14 JANVIER 2007

Page 44

Conseils d'amies



On arrête de focaliser...

Selon une étude, 77 % des femmes veulent mincir. Mais ne soyez pas obnubilée par votre balance. Rendez-lui visite une fois par semaine, c'est largement suffisant. Vous avez grossi ? Refaites deux journées « détox » et hop, le tour est joué, n'y pensez plus !

Bougez !

Oui, c'est énervant de se l'entendre répéter, mais cela fait VRAIMENT la différence ! Même si vous n'êtes pas sportive dans l'âme, prenez une bonne habitude (une seule !), comme marcher le plus possible, chaque jour, à la moindre occasion. Tous les muscles travaillent, le transit intestinal se régularise et la dépense énergétique, modérée mais régulière, se voit et se sent rapidement.

Des dîners "no télé"

C'est prouvé : quand on mange devant le petit écran, on ne fait pas attention au contenu de son assiette et on engloutit beaucoup plus d'aliments sans s'en apercevoir. La solution ? Quand on mange, on ne fait rien d'autre !

Un petit déjeuner de reine

S'il y a bien un repas à ne jamais négliger, c'est celui-ci... Même « vite fait », il doit rester un starter pour l'organisme. Prenez un fruit frais, une boisson, un laitage nature, une tranche de pain. Cela ne prend que cinq minutes et vous évite les coups de pompe et la fringale dans la matinée...

Toutes aux fourneaux !

Fuyez les plats tout prêts, pauvres en protéines mais riches en sucres, graisses, sel, conservateurs et autres substances superflues voire toxiques. Un filet de poisson ou une tranche de viande, quelques légumes à saisir, des fruits, des laitages... C'est tout à fait simple et plus économique !

Entre blanquette, raclette, et siestes sur le canapé, l'hiver vous apporte son lot de petits kilos. Cette année, prenez les devants et gardez la taille fine jusqu'au printemps !

10 trucs pour rester mince tout l'hiver



au lieu de 20€
€
rix spécial

DÉCOUVREZ LE NOUVEAU CLOSER !

NOUVEAUX RENDEZ-VOUS PEOPLE | **NOUVEAUX PROGRAMMES TV ET CHAQUE JOUR, LE MEILLEUR DU ZAPPING** | **NOUVELLES RUBRIQUES MODE, BEAUTÉ**

PEOPLE • VÉCU • MODE • TÉLÉ
N° 82 - DU 8 AU 14 JANVIER 2007

closer

PHOTOS EXCLUSIVES

Patrick Bruel à Maurice

Médiya à Maurice

Jessica Alba à Saint-Barth

NUMÉRO EXCEPTIONNEL !

50 STARS EN VACANCES

Elles passent toutes l'hiver au soleil

Alexandra Sabjet de M6 pour Amélie

APRÈS LES FÊTES Perdez 6 kg avec la coach Closer

Valérie Brunot-Wadthey

PROGRAMME INTERACTIF
www.closer.26jours.com

tanins sur le système cardiovasculaire.

De la gym version paresseuse

Pas d'effort à faire... On s'allonge dans le caisson-cocon, on se laisse envahir par une douce chaleur due aux rayons infrarouges (sans danger) et on active la circulation du sang, le drainage des toxines et la fonte des graisses (entre 800 et 1 000 calories brûlées par séance, l'équivalent de 15 kilomètres à pied !). La gymnastique métabolique passive (nom de code GMP 4-14) est faite pour vous ! Dans 200 centres en France, renseignements : 01 39 93 86 11.

Goûtez !

Si vous avez un creux dans l'après-midi, offrez-vous une petite pause. Quelques carrés de bon chocolat noir (70 % de cacao minimum), une poignée de fruits secs (abricots, pruneaux, noisettes, amandes...) et éventuellement un laitage ou un fruit frais. C'est bon, sain, et on ne craque plus avant le dîner !

J'écoute mes sensations

Vous n'avez pas faim ? Ne mangez pas ! Votre assiette de pâtes est trop copieuse ? Ne la finissez pas ! Vous n'aimez pas le poisson ? Ne vous forcez pas juste « parce que c'est bon pour la santé ». Prenez le temps d'écouter ce que vous dit votre corps, c'est le meilleur indicateur !

Pour maigrir, faites-vous aider par la coach Closer. Rendez-vous p. 46