



**4 MAGAZINES EN 1**

**SPÉCIAL MAIGRIR**  
PERDEZ DU POIDS SELON VOTRE PROFIL

N° 300 - du 12 au 18 mars 2011 - www.closer.fr

**ADRIANA KAREMBEU**  
"POURQUOI JE QUITTE CHRISTIAN"

**JULIE** "Je ne suis pas amoureuse de Senna !"

**SECRET STORY**

**ELISE LUCET** veut tout arrêter  
BRISÉE PAR LA MORT DE SON MARI

Martin n'avait que 43 ans...

**NICOLAS SARKOZY**  
QUAND CÉCILIA SOUPÇONNAIT EMMANUELLE BÉART...

M 07490 - 300 - F - 1,50 €

CLOSER Beauté



Merci à Beatrice Benavent-Marco, notre nutritionniste, pour ses précieux conseils minceur. Elle assure des consultations en ligne via son site [maconsultationdietetique.fr](http://maconsultationdietetique.fr)

© OREDA - CORBIS

# 30 ASTUCES POUR S'AFFINER SANS S'AFFAMER!

*Grignotage, sucreries... Côté assiette, on a toutes de mauvaises habitudes. Et avec le temps, la balance affiche des kilos en trop. Au lieu d'un régime qui vous cassera le moral, suivez nos conseils personnalisés et retrouvez une silhouette canon!*

# SI JE GRIGNOTE CONSTAMMENT...

En plus des repas, vous boulottez un peu de tout. Entre le croissant à la machine à café, le saucisson englouti lors d'un pot improvisé et le reste, vous avez avalé une quantité incroyable d'aliments. Vous rêvez de légèreté? Suivez le guide...

## 1 NOTEZ DANS UN CARNET TOUT CE QUE VOUS INGURGITEZ

Plus question de jouer à l'amnésique, regardez la liste chaque soir, et vous limiterez sans effort ces grignotages permanents.

## 2 FAITES UN VRAI « 4 HEURES »

Ou instaurez de véritables collations avec une poignée d'amandes ou des aliments que vous mâcherez lentement. Exit la barre chocolatée, of course!

## 3 MANGEZ SUFFISAMMENT AU COURS DES REPAS PRINCIPAUX

Il est plus facile de ne pas succomber lorsque l'on n'a absolument pas faim.

## 4 ÉVITEZ D'ACHETER VOTRE PAQUET DE CHIPS QUOTIDIEN

Idem pour les autres petites douceurs sucrées ou salées qui vous feront forcément craquer à un moment de la journée.

## 5 CONCENTREZ-VOUS SUR CHAQUE BOUCHÉE

Si vous pensez à autre chose pendant les repas, vous n'aurez pas l'impression d'avoir mangé.

## 6 NE DÉVOREZ JAMAIS AVEC UN LANCE-PIERRE!

L'impression de satiété n'est effective qu'au bout de vingt minutes, mieux vaut donc prendre son temps que d'engloutir à la va-vite!

## 7 ATTENDEZ CINQ MINUTES AVANT DE GRIGNOTER

Même si vous en mourez d'envie, ne vous ruez pas sur une « tuerie chocolatée ». En patientant un peu, vous n'y penserez plus. Si, si, vous allez y arriver!



Si vous vous étiez suffisamment nourrie pendant les repas, la troisième partie de soirée ne s'acheverait pas devant votre frigo...

## 8 FAITES DIVERSION EN OCCUPANT VOS MAINS

En effet, si vous entamez une activité manuelle, vous pourrez difficilement vous goinfrer.

## 9 FENÊTRE OUVERTE, PRENEZ 5 LONGUES INSPIRATIONS EN EXPIRANT PROFONDEMENT

En vous aérant, vous penserez à autre chose qu'à cette barre caramélisée planquée sous vos dossiers, au fond de votre tiroir...

## 10 MÂCHEZ DES CHEWING-GUMS DITS « SANS SUCRES »

En réalité, les sucres qu'ils apportent ne sont pas dépourvus de calories, mais leur quantité est plutôt faible. Et, en même temps, vous faites du bien à vos papilles!

## SHOPPING MINCEUR



1

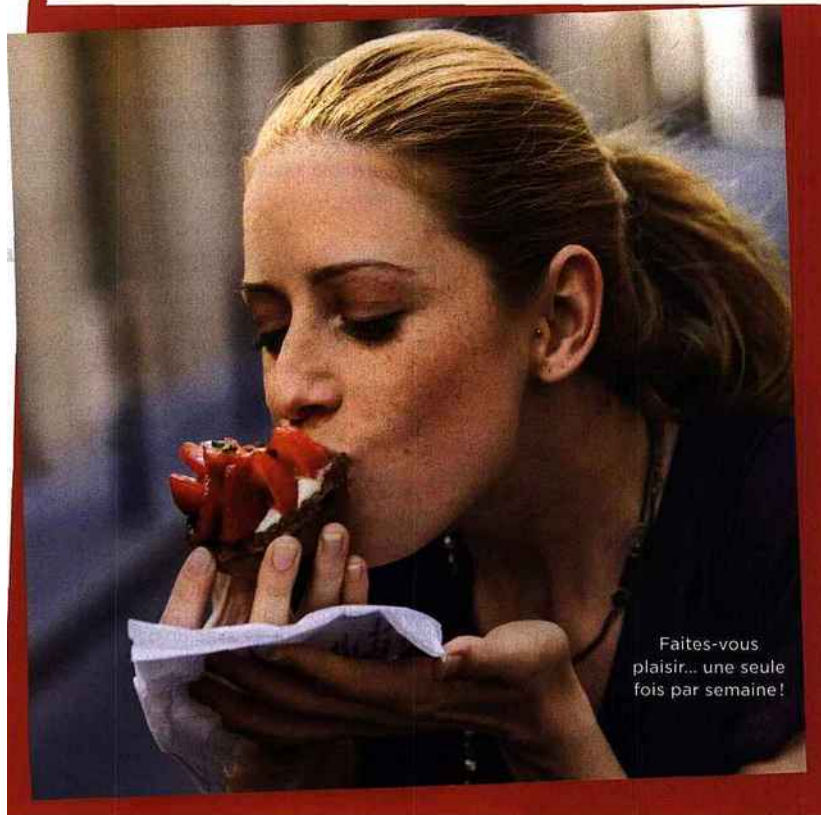


2

1 Carrés coupe-faim, Gayelord Hauser, la boîte de 10, 5,50 €, en GMS. 2 Barre hyperprotéinée au caramel, Actimincyl Bio, Super Diet, 40g, 2,50 €, en pharmacie, parapharmacie, magasin diététique et sur [superdiet.fr](http://superdiet.fr)

# SI JE NE MANGE QUE DU SUCRÉ...

Biscuits, chocolats, gâteaux... vous ne savez pas résister à la tentation ! Résultat, la simple vue d'une part de cake vous fait prendre 2 tailles. Exit l'allure « loukoum », on est mi-mars : c'est le moment d'inverser la tendance !



## 7 NE SAUTEZ PAS DE REPAS

Rien de tel que l'impasse sur le déjeuner pour finir le pot de Nutella dans l'après-midi... Stockage assuré!

## 8 NE RENTREZ PAS DANS LE CERCLE VICIEUX DU SUCRÉ

Le sucre attire le sucre et une envie peut en cacher une autre ! Le plus sûr, c'est de ne pas commencer (sauf votre p'tit carré de choc'!).

## 9 TROMPEZ VOTRE ENVIE DE CONFISERIES

Quand ce désir vire à l'obsession, mieux vaut trouver un subterfuge avant de foncer vers la machine à bonbons ! Une barquette de fruits frais, qu'on trouve facilement dans le commerce (comme des morceaux d'ananas, de melon ou de fraises) calmera votre pulsion, sans trop de calories.

## 10 SI VOUS SUCCOMBEZ, NE CULPABILISEZ PAS

Pourquoi se faire du mal inutilement ? Au lieu de vous autoflageller, du style « J'y arriverai jamais parce que je suis trop nulle et sans volonté », assumez votre écart. Après tout, ce n'est pas si grave ! Personne ne vous demande d'être totalement abstinente !

## 1 ZAPPEZ LES SODAS

Remplacez-les par de l'Antésite (concentré de réglisse à diluer, sans sucre ni édulcorant), du Pulco ou de l'eau aromatisée sans sucre. Un bon compromis pour celles qui boudent l'eau plate.

## 4 AUTORISEZ-VOUS UN PETIT CARRÉ DE CHOCOLAT DE TEMPS EN TEMPS

Choco-addict ? Cédez, mais seulement pour un morceau de chocolat noir à 70% de cacao.

## 2 ADOPTEZ L'EXTRAIT DE STEVIA

Naturel et sans calorie, cet édulcorant remplacera avantageusement vos trois morceaux de sucre dans le café.

## 5 DOPEZ VOTRE MORAL

Boostez votre sérotonine, responsable de l'humeur, mais aussi de la satiété, en privilégiant le jambon blanc, les produits laitiers et les œufs dès le petit déjeuner. Ambiance fun garantie dans la cuisine quand passera l'ami Ricoré !

## 3 MANGEZ DES FÉCULENTS (PAIN, POMMES DE TERRE, PÂTES) ASSOCIÉS À DES FIBRES À CHAQUE REPAS

Vous éviterez les fringales (hypoglycémie) et vous ne craquerez pas sur le premier macaron qui vous passera sous le nez.

## 6 CONSOMMEZ DES ALIMENTS RICHES EN CHROME

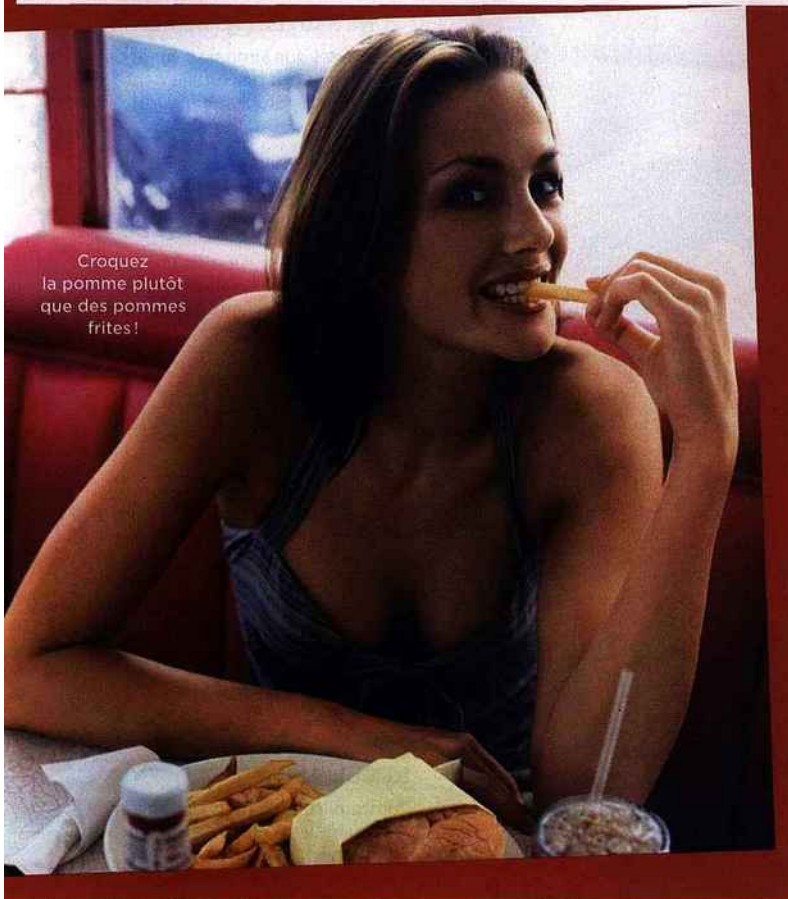
Brocolis, haricots verts, viandes contiennent du chrome, un oligoélément important dans la régulation des sucres. Nickel pour votre future ligne de sylphide.

## SHOPPING MINCEUR



# SI JE NE FAIS QU'UN REPAS PAR JOUR...

*Speedée... c'est toujours la course. Le matin, vous faites l'impasse sur le petit déj' et, à midi, impossible de prendre une pause. Résultat : votre journée est ponctuée de minigrignotages. Et, à force, vous stockez !*



Croquez la pomme plutôt que des pommes frites!

## 7 CONCOCTEZ-VOUS UNE SALADE COMPOSÉE LA VEILLE

Facile à préparer, rapide à consommer, belle à regarder, bonne à manger... en quelques jours, vous deviendrez une véritable « saladista »!

## 8 NE VOUS EMPIEFREZ PAS

Vous pensiez pouvoir vous lâcher ? C'est nient ! Avec un seul repas par jour, vous favorisez le stockage des calories consommées, alors restez raisonnable dans vos choix.

## 9 PROFITEZ DE VOS PROCHAINES VACANCES POUR CASSER CE RYTHME

Vous prendrez ainsi l'habitude de vous aménager du temps, trois fois par jour, pour vous nourrir. Et avec un peu de bonne volonté, vous la conserverez !

## 10 NE CROYEZ PAS AU PROVERBE « QUI DORT DÎNE » : MÉGA-INTOX !

Vous pensiez sérieusement que se coucher le ventre vide vous nourrissait ! Eh non ! Pendant la nuit, votre corps brûle des calories... Donc, une dinette, même légère, sera la bienvenue.

## 1 MASTIQUEZ LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

En mâchant correctement, l'information de satiété remonte plus rapidement au cerveau. Superefficace.

## 2 CROQUEZ DES POMMES

Peu caloriques, elles ont le mérite d'être très rassasiantes. Impec en cas de petit creux.

## 3 MANGEZ DU FROMAGE BLANC OU OPTEZ POUR LES YAOURTS DANS LA JOURNÉE

Ils ont l'avantage d'apporter des protéines et de caler, sans trop de calories.

## 4 PRENEZ VOS EN-CAS DE FAÇON POSÉE ET À HEURES FIXES

S'ils sont prévus, le risque de débordement en avalant n'importe quoi, n'importe quand, est limité.

## 5 PRÉPAREZ-VOUS UN THERMOS DE SOUPE

A défaut de faire une vraie collation, vous pouvez prendre des pauses riches en vitamines, minéraux et fibres. Le top pour tenir le coup !

## 6 RÉORGANISEZ VOS JOURNÉES

Classez vos priorités, vous dégagerez ainsi du temps pour vous alimenter. Si, si, on insiste, c'est possible !

## SHOPPING MINCEUR



1 Coffret Comme J'aime, avec 1 semaine de repas minceur (petit-déj', déj', dîner), 89,25 € le pack 1 semaine ; 357 € le pack 4 semaines + 4 séances de coaching (hors frais de port), [commej aime.fr](http://commej aime.fr) ou 0810 810 800 2 Coffret [Kitchendiet](http://Kitchendiet) programme Starter, avec 1 semaine de repas frais minceur (2 repas, 1 collation), 123,20 € le pack pour 8 jours (hors frais de port), [kitchendiet.fr](http://kitchendiet.fr) ou 0811 622 512.



**PENDANT QUE VOUS  
VOUS BROSSEZ LES DENTS :  
6 OU 9 MINUTES**

Contractez vos fessiers pendant 3 minutes. Matin, midi et soir, cela fait presque 10 minutes par jour (ou 6 minutes pour celles qui zappent le brossage des dents au bureau). Excellent début en tout cas!

## ET POUR SE MUSCLER SANS FAIRE DE SPORT

*Le travail, les enfants, la maison... pas le temps d'aller se sculpter un corps de rêve dans les clubs de gym. Heureusement, la solution existe pour concilier renforcement musculaire et activités quotidiennes. On essaie ?*

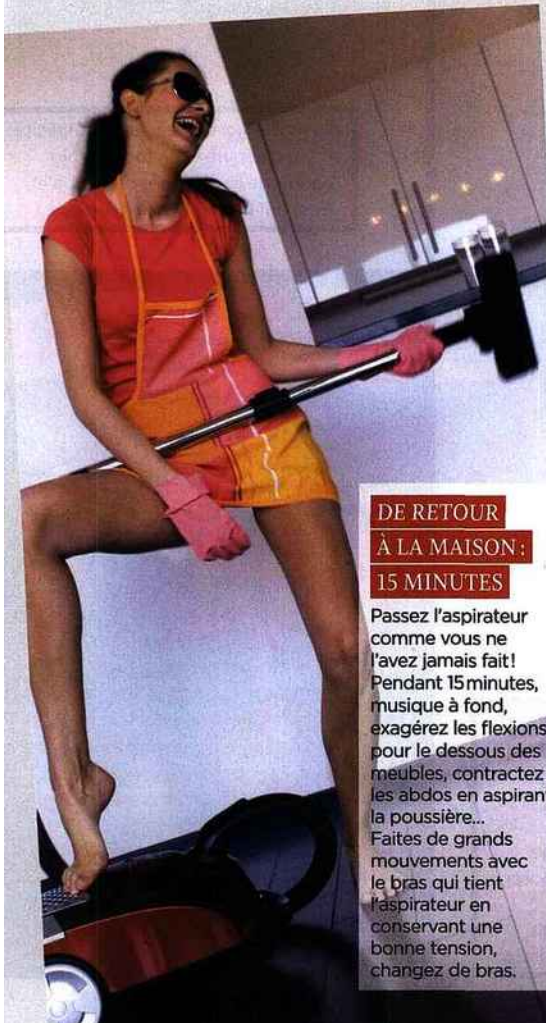
**EN PARTANT  
BOSSER :  
20 MINUTES**

Pratiquez la marche active durant 10 minutes, vous brûlerez des calories tout en évacuant le stress. Et hop, encore 20 minutes de sport en rentrant le soir.



**AU BUREAU,  
DEVANT VOTRE  
ORDINATEUR :  
10 MINUTES**

Le dos bien droit, serrez vos abdominaux 2 fois 5 minutes par jour. En plus de vous muscler, vous forcerez l'admiration de vos collègues écroulés sur leur siège.



**DE RETOUR  
À LA MAISON :  
15 MINUTES**

Passez l'aspirateur comme vous ne l'avez jamais fait! Pendant 15 minutes, musique à fond, exagérez les flexions pour le dessous des meubles, contractez les abdos en aspirant la poussière... Faites de grands mouvements avec le bras qui tient l'aspirateur en conservant une bonne tension, changez de bras.



**DANS VOTRE LIT : 6 MINUTES**

Profitez-en pour vous muscler la taille et les abdos. Couchée sur le dos, bras écartés, pliez vos genoux en faisant un angle droit avec vos jambes et basculez un coup à droite puis à gauche. Réalisez 20 mouvements en 6 minutes. Profitez-en ensuite pour vous étirer et vous féliciter de cette journée sportive, réalisée avec brio!

RÉALISATION : JOCELYNE DE AMORIN