



Valérie Orsoni
présente

Pour plus d'informations, contactez-nous à
votrecoach@lebootcamp.com



EDITION
2010

C'est prouvé, LeBootCamp rend la vie plus belle !

Pas seulement un régime ou un programme sportif, LeBootCamp est une méthode de coaching à part entière qui permet d'être bien dans son corps et dans sa tête quelque soit le moment de la vie ! Découvrez ses principes, ainsi que son auteur, Valérie Orsoni.

Qui est Valérie Orsoni ?

Valérie est ce que l'on appelle aux Etats-Unis, une « Celebrity Coach » experte en nutrition et bien-être, c'est-à-dire qu'elle suit les plus grandes stars mondiales, comme Demi Moore ou Sharon Stone, afin qu'elles puissent afficher un corps et une mine de rêve, sans trop d'efforts et malgré un emploi du temps surchargé. En 2003, elle décide d'adapter son programme de coaching au support internet pour permettre aux femmes, comme vous et moi, d'en bénéficier. C'est ainsi que naît le site internet www.lebootcamp.fr

C'est quoi LeBootCamp ?

Un programme de remise en forme articulé autour d'un régime équilibré, d'exercices physiques et de conseils pour garder la motivation. L'abonnement comprend un mail quotidien qui renvoie sur le site où la « bootcampeuse » retrouve le conseil du jour en vidéo, mais aussi des menus et recettes et des exercices sportifs. Mais LeBootCamp ne serait rien sans une partie coaching ultra active. Pour moins d'un euro par jour, chaque « bootcampeuse » accède à un certain nombre d'outils interactifs, et peut poser un nombre de questions illimitées à Valérie et son équipe afin d'adapter le programme à ses propres besoins.

Quels sont les résultats de LeBootCamp ?

Une étude réalisée sur 800 membres pendant six mois a prouvé que les bootcampeuses perdaient en moyenne six kilos dès le premier mois ! Cerise sur le gâteau, 92% d'entre-elles n'ont pas repris les kilos perdus.

Cette même étude démontre aussi les bienfaits du programme LeBootCamp sur la santé puisque le taux de diabète et de cholestérol des femmes suivies ont respectivement baissé de 4% et 5% dès le premier mois, de 8% et 7% au troisième mois et de 10,5% et 9% au sixième mois.



Quoi de neuf sur www.lebootcamp.fr ?

Forte de sa réussite en France et dans les pays francophones avec plus de 600000 membres, Valérie a adapté la formule aux pays anglophones (Etats-Unis, Grande-Bretagne, Australie et l'Afrique du Sud), mais aussi plus récemment à l'Allemagne et à l'Espagne. Entourée de cent vingt-cinq fidèles collaborateurs, elle a aussi mis au point trois nouvelles méthodes : le Programme Anti-âge, le Programme Hollywood Express et le programme Maman-Bébé.

Quelle est l'actualité de Valérie ?

Non contente d'être la coach des plus belles femmes du monde (vous et les stars !) et une maman épanouie, Valérie est aussi :

- Partenaire d'une nouvelle recette de Fitness de Nestlé à base de céréales complètes.
- Du jeu My Body Coach pour Wii qu'elle a mis au point avec les équipes de Big Ben. Avec son avatar, elle entraîne toute la famille à se bouger sans oublier l'aspect nutritionnel, car les deux vont de pair.
- Elle vient de sortir une compilation de ses meilleurs conseils, le livre « Secrets de Coach », ou les secrets de la 25ème heure accompagné de recettes délicieuses, aux éditions Sélection du Reader's Digest.

Valérie et LeBootCamp en chiffres :

- 8 : le nombre de livres déjà publiés par Valérie sur la forme, mais aussi le monde de l'entreprise
- Plus de 5000 conseils et 1500 vidéos ont permis aux « bootcampeuses » de perdre 6 kilos dès le premier mois... et de ne pas les reprendre !
- 2003 : création du site www.lebootcamp.fr
- 2007 : Valérie reçoit le prix « Enterprising Women » qui récompense la création d'entreprise au féminin
- 2008 : Valérie reçoit le prix Artémis qui récompense l'éthique dans le business en ligne
- 2009 : Valérie est finaliste pour le Prix Trofémina qui récompense les « femmes d'exception »
- Novembre 2009 : sortie du jeu My Body Coach pour Wii
- En 2010, elles sont plus de 700000 « bootcampeuses » à travers le monde



N'hésitez pas à contacter Gwen Beau à votrecoach@lebootcamp.com pour recevoir les identifiants qui vous permettront de vous connecter au site www.lebootcamp.fr et découvrir tous les programmes de coaching en ligne LeBootCamp.

Le programme LeBootCamp minceur

C'est si simple de mincir (et de rester mince) avec LeBootCamp !

Entourée par une équipe d'experts renommés dont quatre chercheurs qui analysent à plein temps les nouvelles études dédiées à la minceur, Valérie Orsoni propose un programme à la pointe des nouvelles découvertes en terme de nutrition. Son équipe intègre également des coachs sportifs comme un ancien champion olympique de décathlon, devenu lui aussi coach des stars, mais aussi des diététiciennes armées pour répondre à toutes les questions des utilisatrices. Les trois piliers du programme, régime, sport et motivation, ne laissent donc rien au hasard afin d'assurer des résultats rapides à toutes les bootcampeuses.

Plus qu'un régime, un ré-équilibrage alimentaire

Exit les régimes drastiques et autres méthodes farfelues, LeBootCamp repose sur une alimentation saine permettant de retrouver la ligne, et de la garder. Ce régime, évoluant en fonction des dernières découvertes scientifiques en terme de santé et de nutrition, permet d'affiner sa silhouette tout en restant en pleine forme !

Chaque jour, découvrez des menus et recettes mis au point par un chef, faciles à cuisiner et qui plaisent à toute la famille. Autant de saveurs inattendues et de nouvelles techniques de cuissons qui transforment l'alimentation, sans avoir à céder d'un pouce sur le plaisir.

Le truc en plus : Même les plus nulles en cuisine s'en sortent avec les recettes filmées pas à pas.

La recette préférée de Valérie : Tarte Tatin aux aubergines et tomates confites.



Ingrédients pour six personnes : 3 petites aubergines, 1 gousse d'ail, le jus d'un demi-citron, 6 tomates séchées, 50 g de pignons, quelques brins de thym, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de sucre, 220 g de pâte feuilletée ou brisée, sel, poivre. Lavez et

tranchez les aubergines en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Saupoudrez de gros sel et laissez dégorger 30 minutes. Retirez l'excédent de sel et séchez. Hachez l'ail et faites revenir avec les aubergines, le citron, sel et poivre jusqu'à ce que les tranches soient dorées. Préchauffez le four à 180 C°. Coupez les tomates séchées et hachez le thym. Grillez les pignons à la poêle. Huilez le fond d'un moule à tarte, saupoudrez de sucre fin, parsemez de pignons, thym et tomates séchées. Ajoutez les tranches d'aubergines et terminez par la pâte en la piquant avec une fourchette. Faites cuire jusqu'à ce que la pâte soit dorée, et démoulez à la dernière minute pour que la tarte reste croustillante.

www.LeBootCamp.com



Du sport sans même s'en rendre compte

Saviez-vous que l'on peut faire jusqu'à une heure de sport par jour sans même s'en rendre compte ? Valérie l'a prouvée avec le concept de la 25ème heure. Au programme, une série de petits exercices à la portée de tous, à coupler avec les activités du quotidien comme prendre le métro, faire la cuisine, ou même se brosser les dents ! À compléter par quelques séries d'exercices de cinq à quinze minutes, à caser facilement dans un emploi du temps surchargé. Ces mini-séances baptisées Métaboost® car elles augmentent le métabolisme, se pratiquent sans matériel spécifique dans le salon. Last but not least, Valérie préconise une demi-heure de marche à jeun, au réveil afin de réveiller le métabolisme et d'accélérer la perte de poids.

Le truc en plus : affichez désormais les cours de gym de Valérie en plein écran sur votre ordinateur afin de suivre chaque mouvement avec précision

L'exercice fétiche de Valérie :

Le mouvement Brésilien

À faire en se brossant les dents matin et soir : Debout, les genoux légèrement fléchis, les abdos contractés, basculez le bassin vers l'avant en contractant les fessiers. Terminez le mouvement en ramenant le bassin dans sa position initiale.

Une motivation sans faille

La différence entre un simple régime et un programme de coaching complet ? L'encadrement. Chaque bootcampeuse peut poser un nombre de questions illimitées à Valérie et à son équipe même le weekend et jours fériés.. Un service exceptionnel permettant de se concocter un programme sur mesure en fonction de son niveau sportif et de ses goûts alimentaires. À l'ère de l'internet 2.0, www.lebootcamp.fr ne pourrait exister sans proposer des outils interactifs de qualité, comme un forum où poser toutes ses questions, échanger des astuces et faire partager ses résultats, mais aussi conserver une motivation intacte grâce aux groupes de soutien. Les Bootcampeuses ont à leur disposition un «Blog» associé avec une courbe de poids interactive pour suivre jour après jour le fruit des efforts. Le Blog, c'est un journal où noter tout ce que l'on a mangé et le sport que l'on a fait. Ainsi que les soucis rencontrés. Motivation dopée assurée Foi de Coach ! Mention spéciale pour la calculatrice de LeBootCamp permettant non seulement de calculer son IMC, mais aussi de passer sur le grill les aliments consommés et de quantifier les calories brûlées par le sport. Enfin, rien de tel pour rester motivée que de se réveiller au son de la voix de Valérie rappelant dans sa vidéo quotidienne comment mincir en gardant le sourire !

Le truc en plus : Valérie et son équipe rencontrent régulièrement les bootcampeuses à Paris, comme en mars prochain, et en province pour des journées placées sur le signe de l'entraide et du fun.

Le secret de motivation de Valérie: Mettre ses baskets devant la porte de la chambre pour ne pas avoir d'excuse le matin.

Programme LeBootCamp Anti-Cholestérol



Un programme en 6 points qui vous apprendra une nouvelle façon de cuisiner pour rééquilibrer en douceur votre alimentation mais aussi celle de votre famille et une nouvelle façon de bouger pour accentuer les effets positifs de votre nouvelle alimentation.



1. La gestion du poids et un bon équilibre alimentaire sont les deux clefs majeures de la prévention de nombreux problèmes de santé. Mais quand le problème est déclaré et qu'il faut le gérer au quotidien, c'est encore dans l'assiette et l'alimentation que cela se passe. On remet en question ses habitudes et on a l'impression de toujours faire le contraire de ce qu'il faudrait.

Trouvez le bon rythme !



2. Gérer, c'est facile à dire mais difficile à faire. Quand le médecin dit « Il va falloir que vous fassiez attention à ce que vous mangez », on se sent puni et on a l'impression que tout ce qu'on aime est interdit et qu'il faut reléguer le plaisir de manger au passé.

Mangez plus et mangez mieux !



3. Votre réorganisation alimentaire vous donne l'impression d'être privé de ce que vous aimez et vous vous radicalisez car diminuer le plaisir de manger, ce qui donne du goût et la quantité de ce qu'on met dans son assiette, c'est intenable.

Rééquilibrez les plaisirs !



4. L'équilibre alimentaire, c'est bon pour tous. Autour de la table du repas, chacun doit pouvoir choisir et gérer son appétit.

Ajustez les portions à votre faim réelle !



5. La simple pensée de devoir vous limiter sur l'utilisation des matières grasses et sur les quantités consommées a de quoi vous ôter l'envie de cuisiner. D'où l'idée de créer des recettes savoureuses adaptées à votre cas.

Faites les bons choix !



6. Toutes les occasions sont bonnes pour bouger : marcher, courir, sauter, danser, ? Apprenez à être bien dans vos baskets et n'oubliez pas de les chauffer au moins trois fois par semaine. Faites de l'exercice dans la joie et non pas dans la douleur.

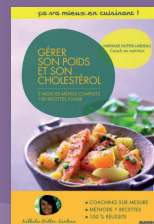
Bougez !

Qui est Nathalie ?

« Je suis experte en Nutrition, mais je préfère les stilettos à la blouse blanche. Plus qu'un métier, la Nutrition est pour moi un mode de vie et de relations avec les autres. Le coaching, c'est ma nature. J'aime donner des conseils et je sais que plus ils sont complices, amusants et joyeux, mieux ils marchent. Une expérience vécue de tous les jours. A la fois dans ma vie professionnelle et dans ma vie privée. »



Un programme créé en collaboration avec Nathalie Hutter-Lardeau, experte de la lutte contre le cholestérol, auteur de « Gérer son poids et son cholestérol »



Découvrez votre nouvelle application Anti-Cholestérol iPhone/iPad !



Programme LeBootCamp maman-bébé

Pour que derrière chaque maman se cache une femme épanouie !

Après une grossesse, on observe souvent une prise de poids, un manque de tonus et parfois même une baisse de moral (le trop fameux baby-blues). Ces éléments ne doivent pas vous empêcher de devenir une super maman ou nuire à votre féminité.

Mis au point par Valérie et par Sandrine Dury psychanalyste en maternité, spécialiste de la femme et de la relation mère-enfant. Sandrine est la coach-maman experte des médias, qui la sollicitent régulièrement, vous l'avez vu à la TV, entendu à la radio et lu ses conseils dans votre magazine préféré. Si Valérie s'est associée avec (est allée chercher) Sandrine, c'est avant tout parce qu'elle est une spécialiste reconnue au niveau national : en effet, la Ministre de la Santé, Roselyne Bachelot est co-auteur de son premier livre sur les femmes, avec d'autres personnalités médiatiques, et notre Ministre lui a renouvelé sa confiance en lui accordant cette fois l'exclusivité d'une collaboration éditoriale.

Mince oui, en forme aussi !

Plus encore que les autres femmes, la jeune maman a besoin de suivre un régime équilibré afin de retrouver la forme. Valérie Orsoni propose à celles qui viennent d'accoucher un régime spécifique, qui leur permet de reconstituer leurs réserves en vitamines, oligo-éléments et minéraux.

Vive le calcium renforçant la solidité des os, les vitamines

A, D et E antioxydantes qui combattent le baby-blues et agissent sur la qualité de la peau.

Les protéines sont aussi au programme, car le challenge d'une jeune maman consiste à retrouver la ligne tout en renforçant son capital musculaire. Enfin, rien de tel que les glucides complexes pour faire le plein d'énergie. Un régime moins strict que la méthode d'origine avec un objectif de perte de 3 à 4 kilos par mois pour alléger sa silhouette sans faire grimper sa courbe de stress, ni mettre en péril sa santé !



Du sport, tout en douceur

Impérative en complément d'une alimentation équilibrée, l'activité physique permet aux jeunes mamans de perdre du poids sans se défaire de leur masse musculaire. Toutefois, les exercices doivent être adaptés à ce corps un peu plus vulnérable qu'à l'ordinaire.

Non aux exercices violents comprenant des sauts, oui aux gyms douces comme le yoga, aux méthodes de respiration, au stretching et aux techniques renforçant le périnée fragilisé par mister bébé :).

Une vie en synergie avec bébé

Des vidéos, des conseils quotidiens, des dossiers complets sur l'alimentation, la toilette, l'éveil, le sommeil et tous les problèmes de santé font partie de la méthode de Valérie et Sandrine Dury pour que le couple Bébé/Maman soit épanoui.

Le plus : comme dans tous les programmes de Valérie, chaque maman peut poser autant de questions qu'elle jugera nécessaire.



Programme LeBootCamp Anti-âge

Les clés de la jeunesse (presque) éternelle !

Non, notre âge réel n'est pas celui inscrit sur notre passeport, mais bien le fruit de notre mode de vie... Il suffit donc de quelques aménagements pour afficher des années en moins au compteur ! Visage plus serein, silhouette allégée, mais aussi un max de tonus et un cerveau ultra-rapide, voici ce que vous promet LeBootCamp anti-âge.

Une alimentation jeunesse

Parce qu'une mauvaise alimentation peut accélérer le vieillissement, le programme met en garde contre les aliments qui possèdent un impact inflammatoire sur la peau. Il s'appuie en grande partie sur les travaux du Professeur Perricone, ponte de l'alimentation anti-âge aux Etats-Unis. Les travaux du Professeur Walter Willett, directeur du département nutrition à l'université d'Harvard sont aussi à la base des menus jeunesse. Valérie a passé au crible des centaines d'études scientifiques afin de sélectionner les ingrédients source de jeunesse qui composent ce régime. Ne vous attendez pas à un régime tout vert pour autant ! Vous l'apprendrez, le chocolat et le vin rouge sont aussi au programme. Découvrez les menus de Valérie, ses dossiers et conseils quotidiens, et n'hésitez pas à compulser le glossaire en ligne pour maîtriser toutes les clés d'une jeunesse retrouvée...

Un cerveau en ébullition

C'est bien connu, l'âge c'est dans la tête ! Valérie s'est penchée sur les travaux d'éminents professeurs pour concocter un programme cérébral jeunesse. Les travaux sur le vieillissement cérébral du Professeur Caleb Finch de l'université de Yale ont été une source d'inspiration dans l'élaboration des dossiers anti-âge. Tout comme, l'approche intégrative du Docteur Weil, très réputé pour ses recherches sur les causes du vieillissement et les remèdes à y apporter. Enfin, les thèses du Docteur Klatz, Président de l'Académie Américaine de la Médecine Anti-âge, et du Professeur Nestoras, connu pour son utilisation du microscope à contraste qui montre comment le mode de vie impacte la santé, ont été étudiées.

Pas question pour autant de réciter des formules toutes faites, le programme s'articule autour de conseils et d'exercices ludiques qui vous feront bientôt retrouver la rapidité d'esprit de vos vingt ans. N'oubliez pas de remplir en ligne, vos grilles de Sudoku !

Un esprit sain dans un corps sain

Des petits exercices mis bout à bout vous permettent de vous sentir dix ans plus jeune rapidement. Inspirée par les travaux du Docteur Goldman, Président Emérite de L'Académie de Médecine Sportive, Valérie propose quotidiennement une panoplie complète de mouvements, adaptés aux besoins et au profil de chacun.

La jeunesse physique est aussi le fruit d'une vie sexuelle épanouie. Loin de vous dicter les règles à appliquer dans votre chambre à coucher, Valérie présente des techniques qui permettent de générer les mêmes hormones du bonheur (les fameuses endorphines entre autres), à travers des soins et des massages !



LeBootCamp c'est aussi :

Secrets de Coach, Par Valérie Orsoni aux éditions du Reader's Digest: un ouvrage à emporter sur la plage avec vous, au bureau, dans les transports en commun, pour vous tonifier sans en avoir l'air.



Les 101 recettes de la Coach des stars aux éditions MPC: des recettes qui ont du goût faciles à réaliser pour enfin prendre soin de sa ligne en toute occasion !

Coffret Secrets de Coach aux éditions du Reader's Digest, le livre avec deux haltères et un élastique pour être au top sans trop forcer cet été !



La nouvelle application iPhone Secrets de Coach : LE compagnon indispensable de toutes les femmes actives qui recherchent une heure pour prendre soin d'elles, car une femme active vit plusieurs journées en une !

My Body Coach (Big Ben) sur Wii : Vendu avec deux haltères de 500g dans lesquelles se clipsent les Wiimotes qui captent vos mouvements, et développé en partenariat avec des professionnels du sport et des diététiciens, My Body Coach est un véritable coach sportif à domicile. Indiquez vos mensurations, votre âge, votre sexe, votre condition physique, vos objectifs, vos échéances, le rythme de vos séances, et My Body Coach élabore pour vous un programme personnalisé, à la fois sportif et diététique. Vous pouvez également accéder directement à la salle de sport en choisissant immédiatement la durée de la séance et le type d'exercices que vous souhaitez (renforcement musculaire, cardio, fitness, High ou Low Impact Aerobic).



CoachingBox® by LeBootCamp : Une CoachingBox® est un coffret permettant de bénéficier de sessions de coaching par des professionnels. Il peut s'agir de coaching Minceur, Anti-âge & Beauté, Maman/Bébé, ou Anti-Cholestérol. Cette gamme de coffrets est à s'offrir ou à offrir pour plusieurs occasions. On a toujours dans notre entourage un proche qui aimerait mincir ou se sentir mieux dans son corps. C'est l'occasion de l'encourager et de lui permettre de faire le premier pas vers son objectif !

