

CHANGEZ DE RÉGIME

TROIS CONSEILS DE CHAMPION POUR UNE TAILLE MANNEQUIN

C'est fâcheux, mais les agences de mannequin ont tendance à accorder de l'importance au physique des personnes qu'elles recrutent pour défiler. Alors, si vous avez les poignées assorties à votre gueule d'amour et que vous rêvez d'être la nouvelle Lara Stone, vous allez en suer. Le défi est de taille mannequin, nous avons donc demandé à un coach champion du monde trois astuces pour booster votre régime.

1. Plus c'est long, plus ça fond

« Pour travailler la masse graisseuse, il faut des séances d'effort longues et régulières », explique Pascal Lafleur, champion du monde de kickboxing (1997-1998)*. Trente minutes (voire cinquante) d'effort trois à cinq fois par semaine sont nécessaires pour donner de vrais résultats. « Soignez votre apport en oxygène. L'idéal est de pouvoir parler pendant qu'on fait ses exercices. » Et ça évite de s'ennuyer. « Il faut combattre la routine pour garder la motivation : faites du sport à deux, ou en musique. C'est plus encourageant. »

2. Opération pain contre biscottes

Le soda light, c'est une vue de l'esprit. « On oublie l'alcool et les boissons gazeuses. Et on boit de l'eau avec du jus de citron », estime le coach. L'hydratation, c'est la base mais on ne l'obtient pas qu'en tétant de la Volvic. Cherchez l'eau dans les fruits et les légumes, et même chez votre boulanger. « Préférez le pain aux biscottes, beaucoup trop sèches. »

3. Souriez, éliminez

« La clé d'un régime, c'est la motivation, rappelle Pascal Lafleur. Avoir un bon mental, c'est accomplir 80 % du travail de perte de poids. » Et pour garder la frite, vous pouvez à l'occasion en manger. « Une fois tous les quinze jours, si vous avez respecté vos objectifs, il faut vous récompenser. Offrez-vous une glace ou une pâtisserie, faites-vous plaisir et gardez le sourire. » Si avec tout ça vous n'obtenez pas la taille mannequin, vous aurez au moins trouvé l'énergie pour vous inventer une autre carrière. ■ L. B.

* 10, rue Saint-Claude, Paris 3^e.

www.coaching-sportif-concept.com.