

Dans la même collection

*Objectif ventre plat*, Valérie Orsoni, mars 2019

*Bikini express*, Valérie Orsoni, mars 2020

Collection New Life dirigée par Valérie de Sahb

L'éditeur remercie chaleureusement Laura Zuili

Graphisme de couverture : Laetitia Kalafat

Lecture et correction : Alice Yonnet-Droux

Visuel de couverture : ? ? ? ?

© 2021, Hugo New Life, département de Hugo Publishing

34-36, rue La Pérouse, 75116 Paris

[www.hugoetcie.fr](http://www.hugoetcie.fr)

Tous droits réservés. Nulle partie de cette publication ne peut être reproduite, enregistrée, transmise de quelque façon que ce soit ni par quelque moyen qu'il soit, sans autorisation préalable de la maison d'édition.

ISBN : 9 782 755 686 333

Dépôt légal : mars 2021

Imprimé par Finidr

# SOMMAIRE

<b>SOMMAIRE</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>7</b>
<b>QUELS OBJECTIFS ?</b>	<b>8</b>
<b>L'ÉVOLUTION DE LA MODE</b>	<b>10</b>
<b>LES MUSCLES FESSIERS</b>	<b>21</b>
<b>LES DIFFÉRENTES FIBRES MUSCULAIRES</b>	<b>31</b>
<b>CARDIO OU RENFO ?</b>	<b>33</b>
<b>NUTRITION ET FESSES SEXY</b>	<b>34</b>
<b>JE MANGE QUOI ?</b>	<b>35</b>
<b>MENUS 7 JOURS</b>	<b>40</b>
<b>LA CELLULITE</b>	<b>41</b>
<b>10 RECETTES ANTICELLULITE</b>	<b>44</b>
<b>7 TECHNIQUES POUR RÉDUIRE LA CELLULITE ET AMÉLIORER</b>	
<b>LA FORME DE VOS FESSES</b>	<b>56</b>
<b>COMMENT PARAÎTRE PLUS BOMBÉE EN PHOTO</b>	<b>64</b>
<b>PROGRAMME FITNESS</b>	<b>69</b>
<b>PLANNING</b>	

# DES PHOTOS DE LA VRAIE VIE

**Cet ouvrage est à l'image de qui je suis : une nana qui aime prendre soin d'elle, se montrer sous son meilleur angle et au top de sa forme, mais qui sait aussi qu'au soleil, par 45 °C, on transpire, et que si l'on penche le menton vers l'avant, cela fait des rides qui sont à 100 % normales.**

Ces photos ont toutes été réalisées en mode selfie, dans le désert au sud de la Californie, dans une chaleur infernale (le thermomètre a un jour atteint les 48 °C!), sans photographe professionnel, maquillage ni coiffure pro.

Si j'ai décidé de procéder de la sorte, c'est que je souhaitais vous montrer les exercices en situation réelle : pas en studio climatisé, en se passant d'une lumière qui « fait » les abdos (si, si, ça existe!), et sans toute une production qui fait que par la suite, si on ne ressemble pas aux photos parfaites, on peut se sentir démoralisée. L'idée est de se concentrer sur le cœur du contenu, à savoir des exercices qui nous tonifient le popotin!

PS : Mes astuces pour avoir bonne mine dans de telles situations? Maquillage léger dans la voiture, sans poudre; séance en fin de journée pendant la fameuse heure « magique » où la lumière rend beau et belle; boire beaucoup; brumisateur; repos régulier dans la voiture fraîche et... le sourire face à la source de lumière du soleil couchant, qui ainsi gomme naturellement nos petits défauts!



# QUELS OBJECTIFS ?

## **N**ous sommes toutes génétiquement différentes!

Certaines sont grandes, d'autres moins, d'autres petites et d'autres très petites. Nous avons dans nos gènes des hanches larges ou non, des attaches de cuisses plus ou moins hautes sur

les hanches, une aptitude ou non à stocker au niveau de la culotte de cheval, les fesses plates ou déjà rebondies. Notre morphologie est plus masculine (androgynie) ou plus féminine, en poire ou en pomme.

Nous avons des envies qui divergent : certaines (comme moi) cherchent à avoir les fesses toniques et rondes, mais pas trop, d'autres les veulent plus petites et d'autres les veulent très visibles, voire qui pourraient faire penser à des implants. À chacune son popot' de rêve!

**BONNE NOUVELLE!**  
**MON PROGRAMME S'ADAPTE**  
**À VOS ENVIES ET À VOTRE**  
**MORPHOLOGIE.**



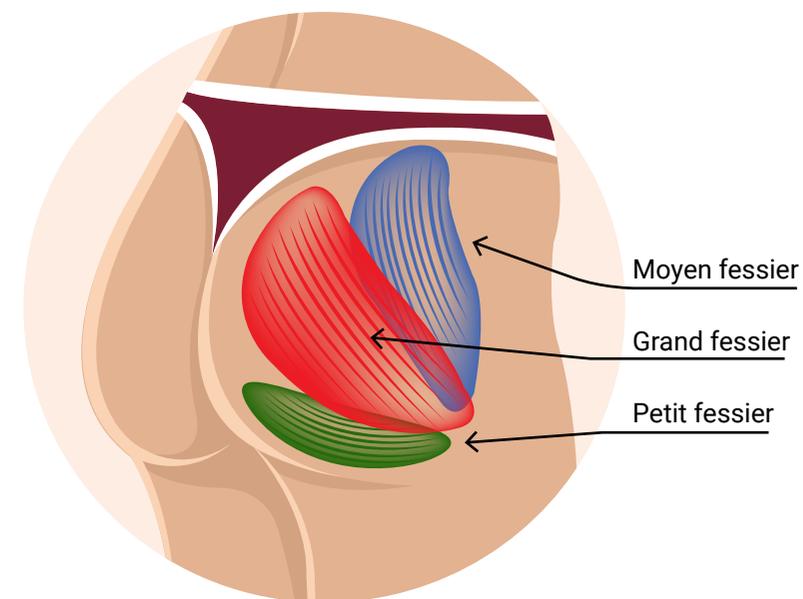
# LES MUSCLES FESSIERS

**Le fessier se compose de plusieurs muscles, et non pas d'un seul grand muscle que nous pouvons cibler grâce à un seul mouvement.**

D'autre part, travailler uniquement les muscles fessiers ne suffit pas pour se donner une silhouette sexy, et j'intègre donc dans mon approche d'autres muscles dont je vais vous parler ci-après.

Je sais que vous êtes tentée de foncer directement au programme lui-même, mais par pitié,

**lisez ce chapitre car, comme en nutrition, en fitness, le savoir, c'est le pouvoir.**



Si l'on se focalise sur les muscles fessiers, ils sont **au nombre de trois** et ont changé de nom depuis quelques années : auparavant connus sous l'appellation de grand, moyen et petit fessiers, ils sont désormais appelés les muscles glutéaux : grand glutéal (grand fessier), moyen glutéal (moyen fessier) et petit glutéal (petit fessier). Pour faire plus chic dans les dîners en ville, vous pouvez utiliser leurs noms latins : *gluteus maximus*, *gluteus medius* et *gluteus minimus*.

Ces trois muscles combinés nous donnent le muscle **le plus volumineux et le plus puissant du corps** (avec quelques exceptions de certains gabarits hors-norme).

**Comme j'aime travailler sur une silhouette harmonieuse**, j'intègre dans mon programme quatre autres muscles à cibler : les adducteurs (intérieur des cuisses), les abducteurs (extérieur des cuisses), les quadriceps (dessus des cuisses), et les ischiojambiers (arrière des cuisses).

**Passons en revue ces sept muscles afin de bien comprendre comment les faire travailler de la manière la plus efficace.**

Vous l'aurez compris : il est important de ne pas se concentrer sur un seul muscle en ne faisant qu'une sorte d'exercice (par exemple les squats), mais d'avoir une routine complète qui permet de cibler tous ces muscles plusieurs fois par semaine.

# CARDIO OU RENFO ?

Vous avez sûrement dû voir sur les réseaux sociaux des photos comparatives du genre : un corps mince et mou attribué aux nanas qui ne font que du cardio, et un corps super tonique pour les nanas qui ne font que la levée de fonte.

## LA VÉRITÉ SE SITUE ENTRE CES DEUX EXTRÊMES.

**Se concentrer sur une activité cardio uniquement** (marche, course ou vélo par exemple) va limiter le nombre de groupes musculaires engagés mais va vous faire brûler plus de calories sur une même durée d'entraînement. De plus, l'activité cardio est indispensable pour avoir un cœur sain. Rappelons que le cœur est un muscle qu'on ne renforce pas en levant de la fonte mais en faisant du cardio.

**Se concentrer sur de la levée de fonte uniquement** (je vais à la gym et je lève des poids, pousse des plateformes lestées pour tonifier mes cuisses, etc.) va renforcer le corps indéniablement mais ne va pas faire travailler votre cœur.

Il est donc important **d'associer les deux types d'activités** : cardio pour brûler des calories, aller pomper dans nos réserves de graisse et travailler notre système cardio-vasculaire, et renforcement musculaire pour directement cibler les muscles qui nous intéressent.

**C'est pour cela que je conseille d'associer ici une activité cardio quotidienne** (pas la peine de souffrir, mais si quelques HIIT vous font envie, lâchez-vous, les résultats seront plus rapidement au rendez-vous).

# NUTRITION & FESSES SEXY



**Il n'existe pas de suppléments miracles qui pourraient faire gonfler la masse musculaire des fessiers.** Donc, ne tombez pas dans les pièges marketing tels ceux que je vois parfois passer et qui devraient être tout bonnement interdits!

#### EXEMPLE DE PIÈGE IDIOT :

le fabricant est catégorique, sa formulation de plantes (on ne sait pas lesquelles) est miraculeuse et peut vous faire gagner plusieurs tailles de popotin en un mois.

**Rien que ça!** Comme il est bon en marketing, il indique qu'un mois est le minimum mais que les meilleurs résultats sont constatés après quatre mois. À raison de 40 € par mois, vous allez vous alléger de 160 € et votre popotin n'aura pas changé d'un iota. Pour aller plus loin, on vous propose, sur le même site, une crème miracle « gonfle popotin »!

**JE SUIS ALLÉE ANALYSER LES INGRÉDIENTS, ET IL N'Y A PAS DE QUOI FOUETTER UN CHAT. FAITES-VOUS UNE BONNE SALADE AVEC DU FENOUIL ET VOUS AUREZ À PEU PRÈS LA MÊME COMPOSITION QU'UNE GÉLULE!**

FESSES BOMBÉES | 8 MINUTES PAR JOUR PENDANT



# NUTRITION ET FESSES SEXY

## JE MANGE QUOI ?

Plus sérieusement, pour avoir de jolies fesses, il faut cibler la cellulite et l'amas graisseux tout en engageant les groupes musculaires concernés.

### 1. VOUS ÊTES DÉJÀ MEMBRE LEBOOTCAMP :

Mettez-vous en mode **BOOSTER** pendant deux semaines, puis enchaînez sur **DETOX**.

Cela va vous permettre d'obtenir des résultats plus visibles rapidement.

### 2. VOUS N'ÊTES PAS MEMBRES LEBOOTCAMP :

LeBootCamp est mon programme de coaching nutrition. Chaque jour, vous recevez des conseils sur 4 axes : nutrition, fitness, motivation, gestion du stress et du sommeil. Chaque semaine, je partage des menus et des recettes pour vous titiller les papilles.

Envie de nous rejoindre ?

Utilisez le code **MINCEUR2020** pour votre premier mois **GRATUIT** !



### 3. PAS ENVIE DE REJOINDRE LEBOOTCAMP :

Lisez les conseils qui suivent et suivez les menus suggérés pour augmenter la qualité et la rapidité de vos résultats.

#### PREMIER AXE NUTRITION : RÉDUIRE LES GLUCIDES.

Pour réduire visiblement la cellulite, il est important d'avoir une alimentation pauvre en glucides, comme dans mes programmes **Détox sucre 30 jours** ou **Keto Smart 30**.

**Pourquoi ?** Parce que manger des aliments riches en glucides (attention aux barres protéinées souvent chargées en hydrates de carbone !) entraîne une inflammation des tissus, d'une part, et d'autre part une prise calorique élevée qui se traduit par du stockage de graisses (les fameuses réserves glycogènes).

**Donc, on réduit le sucre. C'est indispensable !**



#### DEUXIÈME AXE DE NUTRITION : LES PROTÉINES.

En effet, il est impératif de faire le plein de protéines. Attention, on ne doit pas manger du muscle d'un animal pour se fabriquer du muscle. Cette vision date vraiment et n'est pas du tout correcte. C'est un peu comme les Indiens d'Amérique, qui pensaient que manger le cœur de leur ennemi leur transférait sa force. Ce qu'il faut, pour fabriquer du muscle, ce sont des acides aminés. Les acides aminés, qui servent à fabriquer les protéines et donc les fibres musculaires, sont au nombre de 20 environ, dont 9 sont considérés comme essentiels. Ces 9 se retrouvent dans les protéines animales. En revanche, aucune source végétale ne fournit en totalité l'un ou l'autre de ces 9 acides. C'est pour cela que les vegans, comme les Indiens d'Inde, combinent souvent plusieurs sources végétales d'acides aminés, par exemple riz et lentilles.

Pas de panique ! Contrairement à ce que l'on nous dit depuis des années, l'équilibre ne se fait pas sur un repas mais sur un jour, voire plusieurs. Par conséquent, ne vous stressez pas pour obtenir le mélange parfait dans chaque assiette. Nous allons donc faire le plein d'aliments riches en protéines et en bonnes graisses, mais pauvres en glucides.

#### LES ERREURS À NE PAS FAIRE :

- 1 Évitez les boissons acidifiantes comme le café, les sodas (même avec édulcorants) et l'alcool.
  - 2 Arrêtez les snacks sucrés. Si vous en avez qui traînent, débarrassez-vous-en !
  - 3 Remplacez le pain blanc, les pâtes, le riz, etc. par leur version complète, voire mieux : arrêtez-les et remplacez-les par du riz de chou-fleur, du quinoa, etc.
  - 4 Limitez votre consommation de sel. En effet, le sodium entraîne de la rétention d'eau, ce qui rend la cellulite plus visible. Arrêtez les plats tout prêts chargés en sel, la charcuterie, les chips, les soupes toutes prêtes, la pizza, la sauce de soja.
  - 5 Ne buvez pas des verres entiers de vinaigre de cidre, le prétendu miracle anticellulite. C'est faux et absolument pas prouvé scientifiquement.
  - 6 Remplacez la margarine à base d'huile hydrogénée par du beurre de bonne qualité ou du ghee.
- Je partage avec vous quelques recettes que j'aime particulièrement et qui sont adaptées à votre quête du popotin ferme et sexy ! Vous pourrez les retrouver en fin d'ouvrage.

**Bon appétit !**

# BONUS



## 10 RECETTES ANTICELLULITE