

# Deux mois pour changer de corps

PAS FRANCHEMENT SPORTIVES ET PAS VRAIMENT AU RÉGIME, ELLES ONT RELEVÉ LE DÉFI ! TROIS FILLES DE LA RÉDACTION ONT ÉTÉ COACHÉES PAR DES CADORS DE LA REMISE EN FORME. RÉSULTAT ?

Par Laure Karsenti, Myriam Weil et Lionel Paillet.  
Photos Hugues Lawson-Body pour Be.  
Stylisme Élodie Burckbacher.

**P**arce que la vie quotidienne nous rend assez peu disponible à la pratique d'une activité sportive (une contrainte supplémentaire, un horaire impossible, etc.), on rêve parfois d'avoir sous la main un coach, un vrai, rien que pour soi, présent, pro, qui ne lâche rien, mais, attention, doté de psychologie autant que d'abdos ou de pectoraux. Nous avons déniché ces perles rares et leur avons confié trois jeunes femmes de la rédaction – triées sur le volet. Objectif : reprendre le sport, se muscler ou se remodeler, raffermir ce qui avait besoin de l'être et retrouver surtout dot de bonnes habitudes sportives et alimentaires, des réflexes perdus ou jamais acquis. Ils sont profs de Pilates, de boxe thaï, de fitness et coach en nutrition, ils ont donné de leur personne. Le jeu en valait plutôt la chandelle...

AVANT



**PARI RÉUSSI**  
Julie et sa prof de Pilates, Nathalie. Marine et ses deux coaches, Magoma et Benjamin, et Alexandra et son entraîneur de boxe, Abdoulaye.

Alexandra : débardeur et short, AMERICAN APPAREL. Baskets, NIKE. Julie : sweat, PUMA. Legging, REPETTO. Marine : top et legging, LOLE. Running shoes, NIKE.

APRÈS



Julie : débardeur, AMERICAN VINTAGE. Legging perso. Running shoes, NIKE. Marine : T-shirt, LOLE. Short, JENNYFER. Alex : débardeur, PETIT BATEAU. Short, Y-3. Running shoes, NIKE. Remerciements à l'équipe du Klay, 4bis, rue Saint-Sauveur, Paris 2.



## L'étudiante qui reprend le sport et une alimentation saine

**Marine, 22 ans**

**Fiche d'identité** Une fille qui n'a jamais eu "le culte du corps parfait", mais qui, une fois le bac en poche, a arrêté l'athlétisme, qu'elle pratiquait assez intensivement jusque-là. Depuis qu'elle est étudiante, elle n'a pas forcément le budget pour se faire à manger avec des produits frais.

**Points forts** Une volonté de fer pour se remettre au sport, les bons réflexes culinaires grâce à sa mère ("On avait toujours des fruits, des légumes, des produits bio et du poisson du marché à la maison").

**Points faibles** Marine sort pas mal avec ses amis étudiants, mange souvent dehors, n'a pas fait d'exercice depuis longtemps.

**Son objectif** Retrouver la ligne et le galbe qu'elle avait lorsqu'elle pratiquait du sport à haute dose, sans être scotchée sur sa balance (qu'elle ne possède d'ailleurs pas). "Elle voulait retrouver le goût de l'activité physique et être à nouveau fière de son corps, sans avoir d'objectifs chiffrés précis", résume Magoma Likale, son coach sportif.

**La discipline** Un coaching nutritionnel sur mesure ([naturacoach.com](http://naturacoach.com)) : un portail complet sur l'alimentation et le bien-être avec des ateliers individuels à Paris et des programmes en ligne

+ un coaching sportif + un abonnement en salle de sport (le Klay, un club haut de gamme au design ultra soigné et à la carte de cours exhaustive. Abonnement annuel : 1 650 €. [klay.fr](http://klay.fr)).

**Ses "amis" coaches** L'expert en nutrition Benjamin Dariouch, créateur de Naturacoach et fervent défenseur d'une alimentation saine et gourmande. Et le coach sportif Magoma Likale, qui officie au Klay et au Ken Club.

**Son programme** Côté sport, cinq séances d'une heure par semaine, composées d'un circuit training (une succession de mouvements de tonification musculaire et d'exercices de cardio), d'un footing ou d'une séance sur un vélo elliptique, d'un cours de danse et d'un cours collectif de "shadow boxe" (des mouvements inspirés de la boxe, pour travailler le cardio).

**Et côté food ?** Benjamin Dariouch a commencé par ausculter son réfrigérateur, ses ustensiles de cuisine et ses habitudes alimentaires ("Trop de sushis ! Les poissons gras, c'est super, mais le riz blanc gluant a un indice glycémique trop élevé"). Avant de faire avec elle la visite d'un supermarché et d'une grande surface bio, de lui expliquer les grands principes pour retrouver



## LE COACH NUTRITION: BENJAMIN DARIOUCH

minceur et énergie (respecter l'équilibre acide-base, privilégier les bonnes sources de graisses, les légumineuses, limiter les céréales raffinées...) et de lui apprendre à lire les étiquettes et à repérer les meilleurs produits. Il lui a ensuite donné un cours de cuisine à domicile.

**Résultats** Selon elle : "-5 cm de tour de taille, -7 cm de tour de hanches, -4 cm de tour de cuisse ! Clairement, tous mes pantalons sont trop grands ! Je n'ai ressenti aucune frustration à appliquer le programme, tant nutritionnel que sportif. En m'accrochant dès le départ, les bonnes habitudes reviennent très vite. Bénéfice secondaire : j'ai retrouvé un réel confort digestif, je n'ai plus jamais de sensation de ventre gonflé. Je tiens une heure de footing sans aucun problème. Ça m'a donné envie de limiter la cigarette aussi. Dans la journée, je ressens moins le besoin d'en griller une."

**Selon ses coaches** "Elle s'est adaptée avec beaucoup de facilité, j'ai été étonné par son sérieux, explique Benjamin Dariouch. On sent que ses nouvelles habitudes alimentaires font vraiment partie de sa vie désormais." Magoma Likale renchérit : "Elle a été très assidue, et ça se voit : son corps est plus tonique, elle a gagné en densité !" ■

## MERCI POUR LE TUNING !

Les bons conseils des Bees pour sculpter son corps en deux mois top chrono.

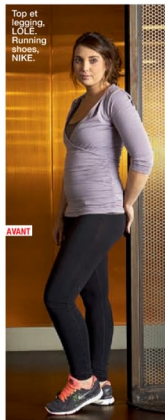
"Trouvez le sport qui vous plaît. Ça paraît idiot, dit comme ça, mais moi, je me suis obstinée pendant des années à payer des abonnements à la salle de sport que je n'utilisais pas. Jusqu'au jour où j'ai compris que ce qu'il me fallait, c'était une activité en plein air. Depuis, je vais courir deux fois par semaine autour d'un lac près de chez moi, et ça a tout changé."  
**Irina, 34 ans**

"Vous avez un bébé ? Bloquez un créneau baby-sitter par semaine, quoi qu'il arrive ! Et si vous êtes dans une phase fauchée, comme moi (eh oui !), arrangez-vous avec des amis pour garder les enfants en alternance. Une fois dehors, sans monnaie et en chaussures de sport, vous serez bien obligés d'aller bouger vos fesses !" **Leyla, 29 ans**

"Oubliez les régimes ! Vous verrez : quand vous ferez du sport régulièrement, vous aurez envie de manger sainement. C'est un cercle vertueux." **Lucy, 26 ans**

"J'ai commencé à faire du sport avec plaisir quand j'ai changé le casque de mon iPod. Mon amoureux m'a offert un modèle Adidas. Serrhezser pour mon anniversaire, un truc fluo sur lequel j'avais des doutes, question design. Mais une fois dans les oreilles, on profite de la musique à fond. Je ne peux plus m'en passer sur un elliptique ou un tapis de course." **Myriam, 36 ans**

"Passez à l'aquabike ! On est dans l'eau, ça ne prend que trente minutes, on peut caser ça vite fait avant le boulot, et ça resculpte fissa." **Marie, 32 ans**



AVANT



APRES