

C'EST POSSIBLE...

**LE CORPS QUE JE VEUX  
AVEC LE CORPS QUE J'AI !**





Vous n'aimez pas vos cuisses et fantasmez sur des jambes longues ? **Votre ventre est rond et vous rêvez d'une taille de guêpe ?** Rassurez-vous, vous pouvez y arriver grâce à ce programme gym ultra-personnalisé.

**Oui, c'est possible de corriger son point faible, de sculpter une taille ou d'affiner des cuisses généreuses**, nous rassure le coach Frédéric Vaché. Ce pro, qui entraîne depuis des années des stars de la mode, a ouvert à Paris dans le 4<sup>e</sup> arrondissement, Physics, une salle dédiée au coaching privé, truffée de machines sophistiquées, façon studio new-yorkais de « personal trainer ». C'est à lui que nous avons demandé conseil pour ce dossier. On ne va pas vous dire qu'on peut changer radicalement de corps et devenir une Keira Knightley quand on est plutôt une Beyoncé. Ni que c'est sans effort ou que cela se voit en deux semaines. Mais si vous êtes hyper motivée, oui, vous réussirez à modifier votre silhouette.

Le premier obstacle à franchir, de loin le plus difficile, c'est le temps que vous décidez de vous accorder. Car pour caler ces séances sportives, une petite réorganisation de son quotidien s'impose. Mais dites-vous que, avec tous les conseils de ce coach VIP, on vous a déjà fait gagner du temps !

Le programme qu'il recommande : un exercice ciblé de quelques minutes chaque jour (ou 5 jours sur 7) et un exercice plus intense, trois fois par semaine. A compléter par une activité physique adaptée, donc payante, deux ou trois fois par semaine. « S'entraîner tous les jours permet de stimuler le corps en permanence et de voir des résultats beaucoup plus vite », explique Frédéric Vaché. L'attitude gagnante ? « Les deux premières semaines, concentrez-vous sur vos sensations et la réussite de l'exercice. Mieux vaut faire correctement une série que d'en bâcler trois. A partir de la troisième semaine, quand vous contrôlerez la trajectoire des gestes et la respiration, vous ferez alors les 20 ou 30 répétitions indiquées. » A ce rythme, vous vous sentirez plus tonique dès la troisième semaine et vous verrez votre taille ou vos cuisses s'affiner entre la quatrième et la sixième semaine. Sur-tout si votre alimentation est saine et équilibrée.

Juan Aldabalderecu

➔ Notre programme vidéo pour avoir un corps de rêve sur [elle.fr](http://elle.fr)