

Dans un livre, elle révèle les secrets de son régime minceur

**SOPHIE
FAVIER**

« Il est des périodes dans la vie d'une femme où l'on ressent le besoin de se refaire une image qui correspond à son moi intérieur. C'est ce qui m'est arrivé cette année... » Voilà comment Sophie Favier démarre la préface de

Une expérience qu'elle souhaite aujourd'hui partager avec les femmes qui, comme elle, veulent perdre leurs kilos superflus, même si elles sont très gourmandes, avec un besoin impérieux « de manger dans les périodes de turbulence affective ou de stress ».

Pour Sophie, il fallait donc un régime adapté, afin qu'elle ne laisse pas tout tomber au bout de trois jours ! Pour mettre toutes les chances de son côté, l'animatrice a donc choisi de s'entourer d'un nutritionniste et d'un prof de remise en forme : le Dr Pierre Dukan, dont le régime amaigrissant a déjà large-



ter et renoncer à vouloir perdre... »

De plus, personnage public oblige, les tentations sont grandes lorsqu'on est invité à de multiples cocktails ou réceptions ! Comment ne pas craquer, en effet, devant une coupe

Moins 10 kg en 3 mois !

son dernier livre, intitulé « *Comment j'ai perdu 10 kg en 3 mois...* », paru ce 17 avril, aux éditions Guy Trédaniel

Dans cet ouvrage, la célèbre animatrice de *Euro millions*, sur TF1, explique comment, à l'aube de ses 45 ans, elle a éprouvé le besoin presque vital de changer de silhouette.

ment fait ses preuves, et Jean-Pierre Clémenceau, le coach sportif des stars, qui s'occupe notamment de Zazie, Enrico Macias, Anne Roumanoff ou encore Marc Lavoine.

Au départ, l'animatrice au charmant cheveu sur la langue a évidemment eu beaucoup de mal à perdre ses mauvaises habi-

de champagne ou quelques cacahuètes ? Heureusement, pour ne pas tomber dans le piège, la jeune femme avait une petite astuce : « Juste avant de partir à une soirée, je croquais dans une pomme et je buvais une bonne tisane, histoire de me couper l'appétit. »

Ce qui lui fait conclure que « s'il y a une facilité à grossir entre 42 et 50 ans, ce n'est pas une fatalité. »

Et pour cela, il n'y a qu'une seule solution : changer ses habitudes alimentaires ! Un programme qu'elle a suivi à la lettre et qu'elle vous livre dans son livre. Parce qu'« à partir de la quarantaine, une silhouette svelte et harmonieuse est un atout dans tous les domaines de la vie. Cela donne confiance en soi, en son potentiel de séduction, en sa féminité. »

Si vous avez quelques kilos à perdre, plongez donc dès à présent et sans modération dans ce livre aussi vivant que passionnant. D'autant que la généreuse Sophie a choisi de ne percevoir aucun droit d'auteur, et de reverser tous les bénéfices à une association qui lutte contre le surpoids en France et dans le monde...

Laura VALMONT

À l'aube de ses 45 ans,
elle ne supportait plus
ses rondeurs

tudes : « La nourriture était tellement réconfortante pour moi qu'il me fut difficile d'arrêter de grignoter », explique-t-elle. De plus, d'après elle, le fait d'être la cadette d'une fratrie a joué en sa défaveur : « Mon poids s'en ressentira toujours un peu ! », explique-t-elle. Pourquoi ? Parce qu'à la différence des aînées, « les cadettes et benjamines sont plutôt des gourmandes et des grignoteuses ». Si elle le dit...

Habitudes

Plus sérieusement, Sophie a aussi fait le constat, que bien des mamans ont également observé : « Toute femme ayant eu un enfant conserve dans la mémoire de son corps, 1,5 kg supplémentaire qu'elle doit accep-

Sa recette miracle :
« la pomme-tisane »