

**DOSSIER SPÉCIAL**  
**VOL 920**

**DÉCOUVREZ LES**  
**20 CANDIDATS**



19 septembre 2014

# 7 JOURS

**EXCLUSIF!**

**STÉPHANE  
ROUSSEAU**

**“MA VIE  
ENTRE LE  
QUÉBEC ET  
LA FRANCE”**

- SA NOUVELLE ÉMISSION
- SON SUCCÈS EN EUROPE
- SES CONFIDENCES SUR SA FAMILLE



TVA Publications  
CP240, succ. St-Laurent (Qc) H4L 4V5  
P.P. 41557548 4 8

MD 4.49\$ (118)  
7 8313 03507 0

**KILO CARDIO 3**  
**CONSEILS D'EXPERTS**  
**POUR PERDRE DU POIDS**  
**+ 5 JOURS DE MENUS SANTÉ**



Isabelle Huot

Guy Bourgeois

Josée Lavigneur

# SOMMAIRE

vol. 25 N° 48 | 19 SEPTEMBRE 2014

On l'adore et on l'aura enfin un peu pour nous! À partir du 25 septembre, Stéphane Rousseau sera au petit écran tous les jeudis, et il nous accueillera dans un loft à l'ambiance survoltée, où il fera la fête avec des invités prêts à tout!

p19

## Vol 920

p12

Faites connaissance avec les 20 participants de cette émission qui les emmènera autour du monde. Beaucoup de frissons en vue!

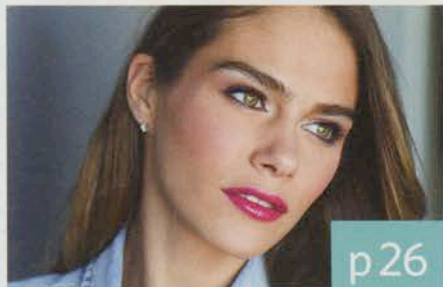


LES GARS



LES FILLES

## STÉPHANE ROUSSEAU



p26

### Maripier Morin

La dynamique jeune femme amorce une nouvelle étape de sa carrière en prenant la barre de l'émission *Ménage à trois*, sur V.



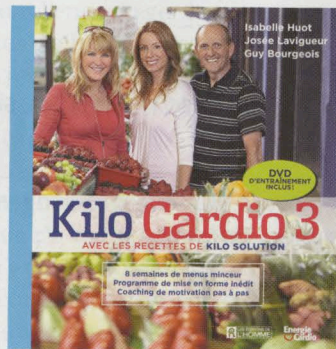
p32

### Kilo cardio 3

Josée Lavigueur, Guy Bourgeois et Isabelle Huot reviennent en force avec le troisième tome de leur méthode de perte de poids et de mise en forme.

GUY BOURGEOIS,  
JOSÉE LAVIGUEUR ET ISABELLE HUOT

# Le retour du trio gagnant pour perdre du poids!



À la suite du succès des deux premiers tomes de *Kilo cardio*, Guy Bourgeois, José Lavigueur et Isabelle Huot se sont de nouveau réunis pour accompagner ceux qui désirent entreprendre

une démarche de perte de poids et de remise en forme. Dans ce troisième volet, le trio de spécialistes propose un programme éprouvé de huit semaines qui pourrait changer la vie de ses lecteurs! Êtes-vous prêts?

PAR JULIE BOSMAN • PHOTOS PATRICK SÉGUIN • COIFFURE ET MAQUILLAGE ANABELLE DESCHAMPS STYLISME NATALIE CODERRE • PHOTOS DES RECETTES MICHEL PAQUET



Les deux premiers tomes de *Kilo cardio* — qui se sont écoulés à plus de 350 000 exemplaires! — ont fait leurs preuves: des centaines de personnes ont perdu du poids grâce à cette approche. De plus, leurs efforts ont été récompensés par des retombées positives inestimables: leur bilan de santé s'est amélioré, leur estime de soi s'est décuplée et leurs habitudes de vie se sont transformées...

Ainsi, à la demande générale, le trio d'experts est de retour avec *Kilo cardio 3*, qui reprend la formule éprouvée s'appuyant sur trois thèmes essentiels, gages de succès à long terme: la nutrition, l'activité physique et la motivation. Ce dernier-né a été inspiré par les nombreux témoignages reçus au fil des années.

## LA MÉTHODE EN TROIS VOLETS

Isabelle Huot, nutritionniste, propose des menus, accompagnés de leur liste d'épicerie correspondante, sous forme de fiches détachables. Les recettes sont simples et conçues pour être réalisées en moins de 30 minutes. Les menus sont offerts en versions de 1300, de 1500 et de 1800 calories, selon le poids à perdre. Isabelle répond également aux questions les plus fréquentes et donne des conseils pratiques.

Josée Lavigueur, spécialiste de conditionnement physique, propose un programme de remise en forme qui permet notamment de découvrir de multiples possibilités en matière d'entraînement. Une nouveauté: elle a tourné un DVD, inclus dans ce livre, qui comprend un bloc cardio, un bloc de musculation et des exercices de détente et d'étirement.

Guy Bourgeois, motivateur, complète l'équipe. Lorsqu'on entreprend une démarche de perte de poids, l'alimentation et l'activité physique sont essentielles, mais la motivation l'est tout autant. Le coach aide les gens à reprendre le contrôle de leur vie et à éliminer les excuses qui les empêchent d'atteindre leurs objectifs.

Ainsi, *Kilo cardio 3*, ce sont des menus minceur, un programme de mise en forme inédit et un coaching de motivation pas à pas qui permettent d'adopter un nouveau mode de vie... pour la vie.

# “On peut manger de tout et perdre du poids”

— Isabelle Huot NUTRITIONNISTE

## Isabelle, quel est votre rôle au sein de ce trio gagnant?

Je développe les menus et les recettes, je calcule les valeurs nutritives et caloriques des repas et je donne des conseils pour aider les gens à atteindre et à maintenir un poids santé. Je propose un régime qui permet d'obtenir des résultats de la bonne façon. Les preuves sont là. J'ai rencontré une femme dans un salon du livre qui a perdu 150 lb grâce à *Kilo cardio!* Et les histoires comme la sienne sont nombreuses.

## Quelle est donc la bonne façon de perdre du poids?

C'est de ne pas mettre de côté un groupe alimentaire, de ne pas opter pour des suppléments et de ne pas prendre de laxatifs ni de diurétiques... Il faut plutôt manger sainement quand on cuisine et faire de bons choix au resto. En fait, les résultats qu'on obtient en suivant mon régime montrent qu'on peut manger de tout et perdre du poids.

## Avez-vous apporté des changements à ce régime dans ce troisième tome?

J'ai conservé les valeurs sûres, comme

les recettes conçues pour une ou deux portions. À la suite des commentaires de lecteurs, je suis revenue à la simplicité des recettes du premier tome, qui se font en moins de 30 minutes. J'ai aussi réussi à diminuer le montant de la facture d'épicerie.

## Comment expliquez-vous le succès de ce livre?

L'engouement pour ce livre repose sur le fait que notre trio offre un service clé en main. Les gens reçoivent les conseils de trois experts qui couvrent tous les éléments essentiels d'une démarche de perte de poids et de remise en forme. Ça fonctionne, et le bouche-à-oreille a fait son œuvre.

## Cela doit être gratifiant d'avoir un effet aussi positif sur la vie des gens...

Oui. Il n'y a rien de plus valorisant que de voir les résultats qu'obtiennent les clients de mes cliniques et les lecteurs! Quand des gens me confient qu'ils ne souffrent plus d'hypertension, de cholestérol, etc., ça me touche parce que, en les aidant à modifier leurs habitudes alimentaires, je leur permets d'avoir une meilleure qualité de vie.

## LES 5 CONSEILS D'ISABELLE HUOT

**Augmentez votre consommation de légumes:** «J'encourage les gens à doubler la quantité de légumes, qui sont très peu caloriques, dans leur assiette. Ça fera une différence.»

**Misez sur les grains entiers:** «Inutile de bannir le pain, les pâtes, le riz, etc. Misez plutôt sur les grains entiers, qui procurent davantage de satiété; vous en mangerez moins.»

**Diminuez les calories liquides:** «Troquez un verre de jus à 150 calories ou une boisson gazeuse contre un verre d'eau. Au bout de la semaine, ça donnera des résultats.»

**Mangez suffisamment de protéines:** «Les protéines rassasient et coupent la faim. Il importe d'en consommer à chaque repas.»

**Prenez des collations:** «L'idéal est de manger toutes les deux, trois heures. Les collations permettent de limiter les fringales et d'éviter de trop manger aux repas.»

Pour en savoir plus, visitez [isabellehuot.com](http://isabellehuot.com)



# 5 JOURS DE MENU SANTÉ D'ISABELLE

1800 CALORIES

## LUNDI

### DÉJEUNER

Gruau nature (1 sachet)

15 ml (1 c. à soupe) de canneberges séchées

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble

100 g (3½ oz) de yogourt grec aux fruits à 0 ou 2 % de M.G.

Thé ou café

### COLLATION AVANT-MIDI

1 pomme

7 amandes

125 ml (½ tasse) de fromage cottage à 1 % de M.G.

### DÎNER

Sandwich aux œufs

250 ml (1 tasse) de carotte et de céleri

1 orange

100 g (3½ oz) de yogourt grec aux fruits à 0 ou 2 % de M.G.

### COLLATION APRÈS-MIDI

125 ml (½ tasse) de bleuets

200 ml (7 oz) de boisson de soya vanille

### SOUPER

Morue aux olives noires

### COLLATION SOIR

125 ml (½ tasse) de lait à 1 % de M.G.

2 biscuits secs (Arrowroot)

### MORUE AUX OLIVES NOIRES

1 PORTION

4 grosses olives noires, dénoyautées

½ gousse d'ail, hachée

2,5 ml (½ c. à thé) d'huile d'olive

90 g (3 oz) de filets de morue

Poivre, au goût

1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

2 Mélanger les olives, l'ail et l'huile d'olive. Écraser le tout pour faire une pâte.

3 Déposer les filets de morue dans un plat allant au four et les couvrir d'une couche de la tapenade maison.

4 Faire cuire 12 minutes.

5 Il n'est pas nécessaire de saler le poisson, les olives l'étant déjà.

### Accompagnements

125 ml (½ tasse) de couscous de blé entier

250 ml (1 tasse) de pois mange-tout

30 g (1 oz) de fromage léger, à moins de 18 % de M.G.

15 raisins

### Variante

Utiliser des olives vertes ou une tapenade d'olives du marché.



## MARDI

### DÉJEUNER

2 rôties de grains entiers

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide

1 orange

Thé ou café

125 ml (½ tasse) de lait à 1 % de M.G.

### COLLATION AVANT-MIDI

100 g (3½ oz) de yogourt grec aux fruits à 0 ou 2 % de M.G.

12 amandes

1 clémentine

### DÎNER

Salade de légumineuses

1 pomme

4 craquelins (20 g) de type Melba

30 g (1 oz) de fromage léger, à moins de 18 % de M.G.

### COLLATION APRÈS-MIDI

200 ml (7 oz) de boisson de soya vanille

### SOUPER

Sauté de poulet au gingembre

### COLLATION SOIR

125 ml (½ tasse) de fromage cottage à 1 % de M.G.

125 ml (½ tasse) de bleuets

### SAUTÉ DE POULET AU GINGEMBRE

1 PORTION

125 ml (½ tasse) de pois mange-tout

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) d'oignon haché

90 g (3 oz) de poitrine de poulet coupée en lanières

125 ml (½ tasse) de poivron rouge coupé en lanières

5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, râpé

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

5 ml (1 c. à thé) de sauce soya

Poivre, au goût

1 Plonger les pois mange-tout dans une casserole d'eau bouillante durant 3 minutes ou cuire 1 minute au micro-ondes avec un fond d'eau.

2 Dans un wok, faire chauffer l'huile et y faire suer l'oignon.

3 Ajouter le poulet, saisir pendant environ 3 minutes.

4 Ajouter le poivron et poursuivre la cuisson 3 autres minutes.

5 Ajouter le gingembre et les pois mange-tout.

6 Déglacer avec le jus de citron et la sauce soya. Bien mélanger.

### Accompagnements

125 ml (½ tasse) de riz

20 raisins

250 ml (1 tasse) de laitue au choix

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigrette légère

### À prévoir

Faire sauter dans la même poêle 70 g de poulet et ½ poivron qui serviront pour le sandwich du lendemain midi.

MERCREDI

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de son de type flocons de son

180 ml (¾ tasse) de lait à 1 % de M.G.

125 ml (½ tasse) de framboises

Thé ou café

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble

60 ml (¼ tasse) de lait à 1 % de M.G.

COLLATION AVANT-MIDI

100 g (3½ oz) de yogourt grec aux fruits à 0 ou 2 % de M.G.

1 pomme

7 amandes

DÎNER

Sandwich au poulet et au poivron

180 ml (¾ tasse) de céleri

15 raisins

100 g (3½ oz) de yogourt grec aux fruits à 0 ou 2 % de M.G.

COLLATION APRÈS-MIDI

30 g (1 oz) de fromage léger, à moins de 18 % de M.G.

2 craquelins (10 g) de type Melba

SOUPER

Croquette de thon

COLLATION SOIR

180 ml (¾ tasse) de lait à 1 % de M.G.

2 biscuits secs (Arrowroot)

CROQUETTE DE THON

1 PORTION

½ boîte de 120 g (4 oz) de thon en conserve, égoutté

1 petit œuf

30 ml (2 c. à soupe) de céleri haché

7,5 ml (½ c. à soupe) d'oignon haché

7,5 ml (½ c. à soupe) de relish sucrée

15 ml (1 c. à soupe) de fromage suisse léger, râpé

15 ml (1 c. à soupe) de chapelure

15 ml (1 c. à soupe) de germe de blé grillé

2,5 ml (½ c. à thé) d'huile d'olive

Sel et poivre, au goût

1 Dans un bol, bien mélanger le thon, l'œuf, le céleri, l'oignon, la relish et le fromage.

2 Former une croquette avec cette préparation.

3 Dans un petit bol, mélanger la chapelure et le germe de blé.

4 Dans une assiette, déposer le mélange chapelure-germe de blé et en enrober la croquette.

5 Dans un poêlon, chauffer l'huile et y cuire la croquette environ 10 minutes.

Accompagnements

Salade de carotte et de pomme

1 clémentine

30 g (1 oz) de fromage léger, à moins de 18 % de M.G.

2 craquelins (10 g) de type Melba



JEUDI

DÉJEUNER

1 rôtie de grains entiers

10 ml (2 c. à thé) de beurre d'arachide

1 orange

Thé ou café

COLLATION MATIN

200 ml (7 oz) de boisson de soya vanille

10 raisins

7 amandes

DÎNER

Salade de tofu

2 craquelins (10 g) de type Melba

30 g (1 oz) de fromage léger, à moins de 18 % de M.G.

100 g (3½ oz) de yogourt grec aux fruits à 0 ou 2 % de M.G.

COLLATION APRÈS-MIDI

100 g (3½ oz) de yogourt grec aux fruits à 0 ou 2 % de M.G.

1 clémentine

SOUPER

Roulé de poulet au chèvre

COLLATION SOIR

125 ml (½ tasse) de lait à 1 % de M.G.

ROULÉ DE POULET AU CHÈVRE

1 PORTION

30 g (1 oz) de fromage de chèvre frais, à moins de 21 % de M.G.

100 g (3½ oz) d'escalope de poulet

5 ml (1 c. à thé) de canneberges séchées

Thym, sel et poivre, au goût

1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

2 Couper le fromage de chèvre en dés, le déposer sur une extrémité de l'escalope et ajouter les canneberges. Rouler l'escalope.

3 Dans une poêle antiadhésive, saisir l'escalope roulée pour la colorer.

4 Placer l'escalope dans un papier d'aluminium, bien refermer.

5 Cuire au four pendant 22 à 25 minutes.

Accompagnements

125 ml (½ tasse) de quinoa

Salade de tomates et de basilic

1 pomme

À prévoir

Faire cuire 70 g de poulet pour le lunch du lendemain.

VENDREDI

DÉJEUNER

½ bagel de grains entiers

10 ml (2 c. à thé) de fromage à la crème léger

125 ml (½ tasse) de lait à 1 % de M.G.

15 raisins

Thé ou café

COLLATION AVANT-MIDI

100 g (3½ oz) de yogourt grec aux fruits à 0 ou 2 % de M.G.

125 ml (½ tasse) de framboises

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble

DÎNER

Salade de quinoa au poulet

125 ml (½ tasse) de céleri

30 g (1 oz) de fromage léger, à moins de 18 % de M.G.

COLLATION APRÈS-MIDI

200 ml (7 oz) de boisson de soya vanille

SOUPER

Linguine aux crevettes

COLLATION SOIR

125 ml (½ tasse) de lait à 1 % de M.G.

3 biscuits secs (Arrowroot)

LINGUINE AUX CREVETTES

1 PORTION

250 ml (1 tasse) de linguine de blé entier, cuits\*

60 ml (¼ tasse) d'eau de cuisson des pâtes

75 g (2½ oz) de crevettes tigrées

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron

15 ml (1 c. à soupe) de pesto

Sel et poivre, au goût

1 Faire cuire les linguine tel qu'indiqué sur l'emballage. Égoutter, en conservant 60 ml (¼ tasse) d'eau de cuisson.

2 Dans une poêle bien chaude, saisir les crevettes.

3 Lorsque celles-ci sont colorées, déglacer avec le jus de citron, ajouter le zeste et l'eau de cuisson réservée.

4 Laisser réduire, puis ajouter le pesto et les linguine. Bien mélanger.

Accompagnements

Salade de mangue

100 g (3½ oz) de yogourt grec aux fruits à 0 ou 2 % de M.G.



SANTÉ DES CHEVEUX



AUGMENTEZ LE VOLUME

- Aide à la santé des cheveux et procurent des nutriments importants aux follicules pileux
- Riche en procyanidines B2, un facteur favorisant la croissance capillaire
- Plus de volume, moins de perte de cheveux

"J'ai commencé à prendre les comprimés Hair Volume afin d'améliorer la santé de mes cheveux. Je l'utilise depuis 2 mois maintenant et je suis très satisfaite de ce produit. Mes cheveux sont devenus plus épais et plus vivants, et même mes ongles ont l'air plus forts. Cela me prouve qu'une bonne nutrition vous permet d'être à votre meilleur à l'extérieur."

Maya N., Suède



COMPRIMÉS CAPILLAIRES

Hair Volume<sup>MC</sup> est un supplément de santé naturel favorisant la santé des cheveux et riche en procyanidine B2, un ingrédient actif extrait de la pomme. Ce nutriment a démontré des résultats impressionnants en tant que facteur favorisant la croissance des cheveux. Ces comprimés contiennent aussi du cuivre, qui favorise la production de mélanine, votre meilleur outil pour éviter le grisonnement des cheveux.

1-877-696-6734 Boutique en ligne newnordic.ca



\* Les pâtes doublent à la cuisson; prévoir 50 g (1¼ oz) de pâtes sèches pour 250 ml (1 tasse) de pâtes cuites.

© 2019 New Nordic. Toutes les marques de commerce de Loblaw's Inc. Utilisées avec permission. Tous droits réservés. Loblaw's Inc., sa société mère ni ses franchisés et/ou affiliés ne sont partenaires ou associés à New Nordic. Pour s'assurer que le produit est adéquat pour vous, toujours lire l'étiquette et les directives avant l'utilisation.



## “Il est possible de bouger chez soi” – Josée Lavigneur

SPÉCIALISTE EN CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

**Josée, quel est votre apport au sein de ce trio?**

Je suis responsable du volet conditionnement physique. Tout comme Isabelle et Guy, j'aide les lecteurs à améliorer leurs habitudes de vie. Mais, dans mon cas, c'est en matière d'exercice. Je permets aux gens de cultiver une meilleure santé globale en les amenant à bouger. Mon rôle, c'est de leur donner les outils pour y arriver.

**Quels changements avez-vous apportés dans *Kilo cardio 3*?**

J'ai fait de gros changements. Je suis particulièrement contente de ma participation. Cette fois, j'ai le sentiment d'avoir mis en place une approche innovatrice, pour que les lecteurs arrivent à intégrer un minimum d'activité physique dans leur vie. Je suis convaincue que les centres de conditionnement, comme *Énergie Cardio*, sont les meilleurs endroits pour se remettre en forme, mais il est aussi possible de bouger chez soi.

**D'ailleurs, un DVD est inclus dans *Kilo cardio 3*...**

Oui. C'est tout nouveau. Il comprend

un programme de huit semaines. J'y propose des exercices inspirés des cours de groupe qui se donnent chez *Énergie Cardio*. Un des avantages, c'est que les gens pourront s'initier à différents styles de cours et les démystifier. Ils auront peut-être le goût de s'inscrire à des cours de groupe par la suite. Le contenu de ce DVD correspond à mes convictions: un des meilleurs moyens de retrouver la forme et de la maintenir, c'est d'avoir du plaisir.

**Avez-vous l'impression d'avoir un impact sur la société?**

Oui, je crois sincèrement qu'on change le monde. Les témoignages des gens m'émeuvent. Ce qui me réjouit, ce n'est pas les chiffres de ventes du livre, mais le nombre de gens qui ont réussi, grâce à lui, à transformer leur vie. Ce qui m'emballe, ce ne sont pas les chiffres sur le pèse-personne, c'est de savoir par exemple qu'une femme a eu le courage de postuler pour un emploi auquel elle rêvait parce qu'elle se sent mieux dans sa peau. De belles histoires, j'en entends plein!



### LES 5 CONSEILS DE JOSÉE LAVIGUEUR

**Bougez chaque jour:** «Tout compte. Trouvez des moyens de vous activer un peu chaque jour. Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, stationnez votre voiture plus loin et marchez...»

**Recherchez de nouvelles activités:** «Furetez sur internet, par exemple, pour découvrir de nouvelles activités que vous pourriez être tenté d'essayer.»

**Écrivez vos rendez-vous santé:** «Prenez rendez-vous avec vous-même en notant vos périodes d'activité physique dans votre agenda.»

**Trouvez un compagnon:** «Bougez avec un ami, une amie, une voisine, avec le chien, avec bébé dans la poussette, avec des gens dans un cours de groupe...»

**Faites de la musculation:** «Ajoutez au moins deux exercices de musculation à votre programme. Le cardio est important, mais la "muscu" aussi, car elle favorise un métabolisme basal plus élevé.»

**Pour plus d'information, visitez [orizon.com](http://orizon.com).**

## “Il faut de la motivation pour maigrir”

– Guy Bourgeois MOTIVATEUR

**Guy, comment définissez-vous votre rôle?**

En m'occupant du volet motivation, je tiens un rôle essentiel dans la réussite d'une démarche de perte de poids. Tout le monde sait que, pour maigrir, il faut manger moins et faire de l'exercice. Mais il faut être motivé pour entreprendre et poursuivre cette démarche. Pour ma part, je m'occupe du processus mental. Je crois que *Kilo cardio* est le seul ouvrage qui aborde de front les trois volets: nutrition, exercice et motivation. Et ça fonctionne! On reçoit tellement de témoignages!

**En quoi avez-vous bonifié votre approche pour le livre *Kilo cardio 3*?**

Ce troisième tome m'a permis d'approfondir l'aspect de la motivation et d'aborder des questions que je n'avais pu traiter dans les deux autres. Par exemple, je réfute toutes les excuses dont se servent les gens qui ont un

surplus de poids: «C'est génétique», «J'ai de gros os», «Je travaille trop», «Je suis en ménopause», «Je n'aime pas les légumes»... J'invite aussi les gens à signer un engagement dans le livre. C'est symbolique, mais c'est important. Je promets aux lecteurs qu'ils vont perdre du poids, mais qu'il leur appartiendra de maintenir cette perte.

**Votre implication au sein de ce trio doit être gratifiant sur le plan personnel...**

Oui, mais ce sont des bénéfices «collatéraux». Je ne fais pas ça pour me valoriser. Dans mes conférences, je raconte que j'ai vaincu un cancer en 1998 et que j'ai perdu du poids en 2005, et c'est toujours ce que je dis sur ma perte de poids qui touche davantage les gens. Quand je peux servir de modèle positif, ça me réjouit. Mon rôle au sein du trio de *Kilo cardio* me sert aussi de source de motivation pour maintenir mon propre poids.



### LES 5 CONSEILS DE GUY BOURGEOIS

**Notez quels sont les inconvénients causés par votre surpoids:** «Écrivez quelques lignes sur tout ce qui vous agace par rapport à votre surpoids. Mettez cette note bien en vue. La mienne est sur mon réfrigérateur.»

**Notez quelles sont les raisons positives qui vous poussent à vouloir perdre du poids:** «Écrivez quelques phrases sur les éléments qui vous motivent à perdre du poids. Ça peut être aussi simple que de vouloir être moins essoufflé lorsque vous jouez avec vos enfants. Affichez aussi cette note.»

**Fixez-vous un objectif:** «Se dire qu'on veut maigrir ne suffit pas. Il importe de se fixer un objectif clair, à l'intérieur d'un délai précis. Autrement, on abandonnera.»

**Affichez votre objectif:** «Inscrivez-le sur une feuille et mettez celle-ci bien en vue.»

**Respectez vos périodes d'entraînement:** «Inscrivez-les à votre agenda. Elles sont aussi importantes qu'un rendez-vous chez le médecin.»

**Pour en savoir plus, visitez [guybourgeois.com](http://guybourgeois.com)**