

Comment
maigrir
sans rien manger?

DU MÊME AUTEUR
COCO

*Je reste zen !
Mon mari, mes enfants, mon patron... Je craque !
J'ai lu, 2015*

*Je reste zen ! Retour de Moscou.
Mes ados, mon homme, ma poupée russe... J'hallucine !
J'ai lu, 2017*

COCO
BÉNÉDICTE VOILE

Comment
maigrir
sans rien manger?

archi



poche

Retrouvez COCO sur
www.jerestezen.fr



Illustrations et maquette
Bénédicte VOILE

Notre catalogue est consultable à l'adresse suivante :
www.archipoche.com

Éditions Archipoche
34 rue des Bourdonnais
75001 Paris
ISBN 978-2-3773-5151-0

Copyright © Archipoche, 2018.

*Aux femmes, plus belles qu'elles ne le pensent.
Aux hommes qui leur ressemblent.
À ma balance bien planquée sous mon lit.
À mon miroir qui me dit que je suis belle quand je souris.
À mes bourrelets car ils me tiennent chaud.
À tous les régimes que j'ai commencés
sans jamais les terminer...*

« Je crois en la couleur rose. Je crois que le rire est la meilleure façon de brûler des calories. Je crois aux baisers, beaucoup de baisers. Je crois qu'il faut être forte quand tout semble aller mal. Je crois que les filles joyeuses sont les plus jolies. Je crois que demain est un autre jour et je crois aux miracles. »

Audrey Hepburn

AVANT-PROPOS

Ce livre ne vous fera pas maigrir. Il vous fera rire et relativiser.

Vous êtes abreuvée de photos de top-models, stars ou actrices sans aucun défaut ?

Parfois, vous vous demandez comment elles font. Vous avez l'impression qu'on ne vous dit pas tout...

- *Ont-elles une machine à faire fondre la cellulite ?*
- *Vendent-elles ensuite au marché noir la graisse récupérée, pour se payer des opérations de chirurgie esthétique hors de prix ?*
- *Bénéficient-elles d'une peau transgénique qui s'auto-régénère et aspire la moindre imperfection ?*
- *Une bonne fée s'est-elle longuement penchée sur leur berceau ? Serait-elle alors passée en coup de vent au-dessus du vôtre ?*

Pourtant, ce sont des femmes comme vous. Elles ont juste plus de temps pour s'occuper d'elles et... c'est un travail à temps complet.

Une heure de maquillage minimum, un excellent photographe, une touche d'éclairage, un passage par Photoshop et vous pourriez faire la couverture de Vogue.

Donc, vous êtes normale.

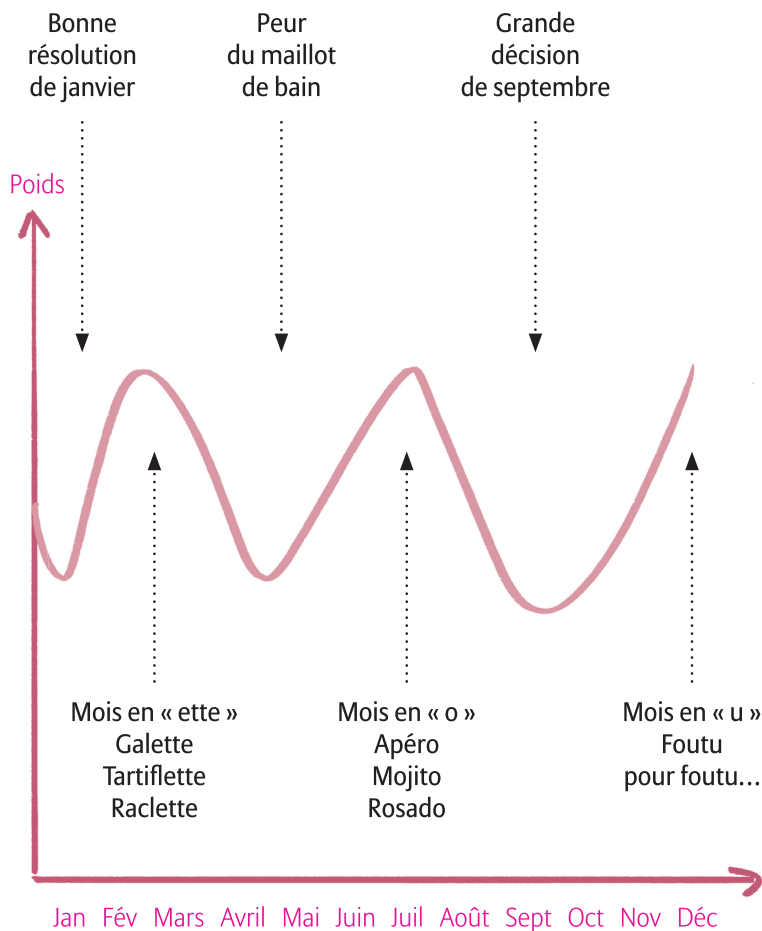
Avec Comment maigrir sans rien manger ? vous allez vous amuser, déculpabiliser et vous aimer ♥...

*Vous salivez ? Alors croquez ce livre.
Chaque sourire vous fera dépenser 10 calories.
Faites le compte : il y a 160 pages...*



C'EST CADEAU !

LE CYCLE DE LA VIE



TRUCS ET ASTUCES



Bénédictine VOILE

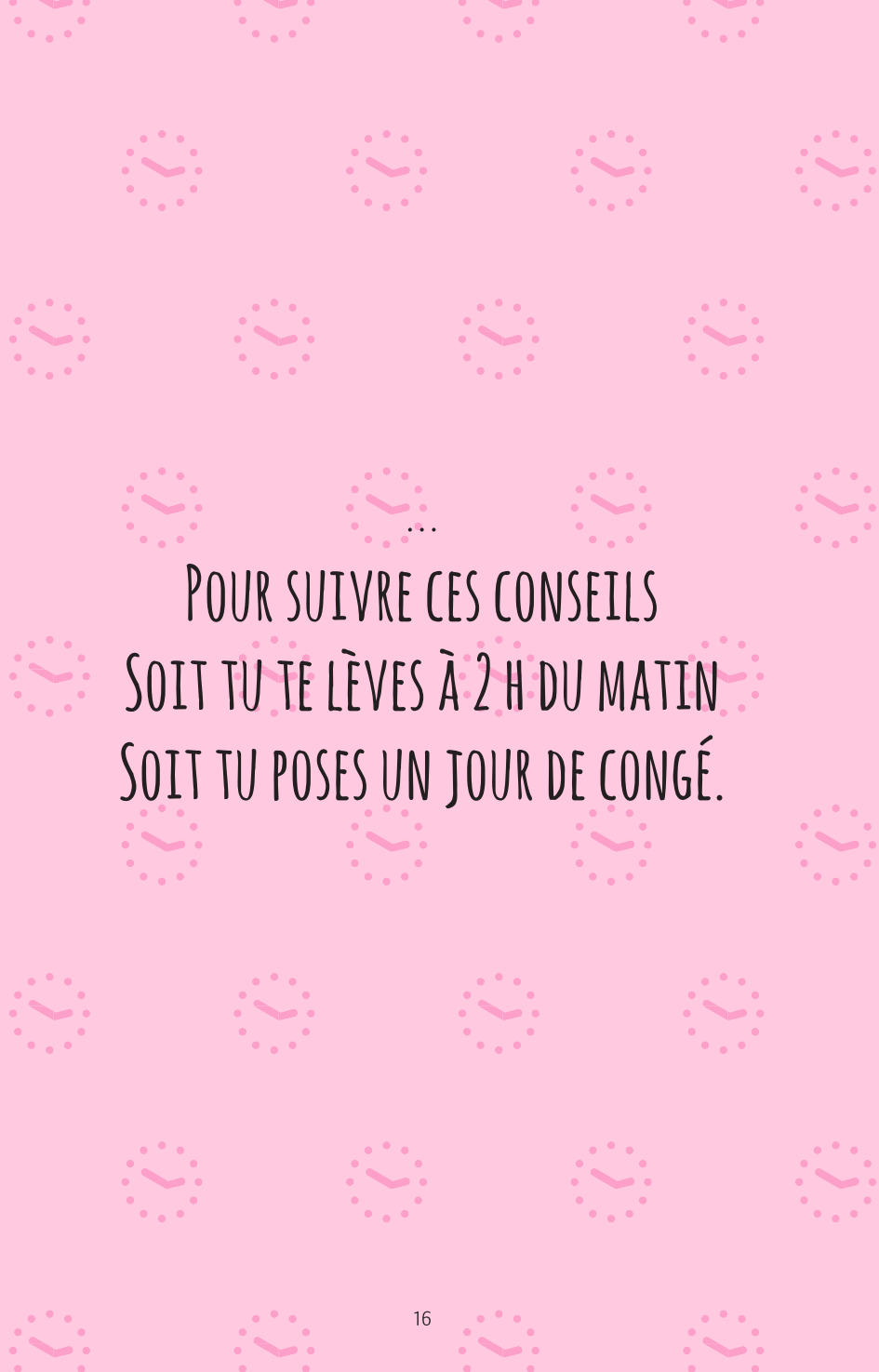
Au mois de mai, la cabine d'essayage est bien trop étroite pour vous et vos poignées d'amour. L'éclairage n'est pas l'ami de votre cellulite et la dernière collection de maillots a clairement été créée pour des fillettes de 12 ans. Notre solution : adoptez la position du « lama foudroyé », respirez profondément et réglez le problème en optant pour le naturisme.

LA LISTE DU MATIN

Compilation des conseils lus dans les magazines et... du temps à leur consacrer :

- ✓ **Méditation** : 20 minutes.
- ✓ **Gym** : 15 minutes et autant de temps d'étirements.
- ✓ **Crème pour peau douce** : 10 minutes, suivies de 5 minutes d'attente. Autrement, le pantalon colle à la peau et il est impossible de l'enfiler.
- ✓ **Opération camouflage** : maquillage pour un teint parfait et lumineux, sans poches, sans cernes, sans rides et sans imperfections – 15 minutes.
- ✓ **Création de la bouche pulpeuse** : baume à lèvres, crayon à lèvres, poudre, rouge à lèvres, poudre, rouge à lèvres... pour une tenue parfaite même après le café du matin et celui de 10 heures – 10 minutes.
- ✓ **Dessin de l'œil de biche** : eyeliner, ombres à paupières, crayon – 10 minutes.
- ✓ **Démaquillage** : 15 minutes, suite à « œil de panda » – Panne de cotons démaquillants.
- ✓ **Maquillage bis** : 40 minutes pour ne pas le rater. Halloween n'est qu'à une seule date immuable, le 31 octobre – Fin du deuxième paquet de cotons.
- ✓ **Automassage** : 30 minutes. Afin de booster la microcirculation des cheveux aux orteils. Stimule aussi la repousse (des cheveux, pas des orteils...).
- ✓ **Préparation du smoothie du matin** : temps estimé 10 minutes. Temps réel : 50 minutes pour peler les fruits et légumes, chercher l'accessoire du robot au fond du casseroier, montage, démontage puis nettoyage de l'appareil...

RÉSULTAT =
4 heures 30
+ 2 paquets de cotons
démaquillants
+ 1 nouveau robot



...
POUR SUIVRE CES CONSEILS
SOIT TU TE LÈVES À 2 H DU MATIN
SOIT TU POSES UN JOUR DE CONGÉ.

LES BOURRELETS

Le bourrelet, ce mal-aimé qui empêche votre jean de se fermer, a en fait beaucoup d'avantages.

- **Régulateur de température** : il nous tient chaud. Vous aurez la chance de ne pas sentir l'hiver passer.
- **Câlinothérapeute** : vos proches n'ont qu'une envie, se blottir contre vous.
- **Aide au relooking** : quand le seul vêtement à votre taille dans votre dressing est une écharpe, vous allez pouvoir faire un shopping d'enfer.
- **Booster lors des préliminaires amoureux** : il y a plus de surface à caresser.
- **Créateur de sociabilité** : les addicts du régime contrôlent tout et ce n'est pas drôle. Le gras rend sociable et vous, vous êtes super sympa. Un vrai bonheur pour votre entourage, vous êtes la définition même de la convivialité.
- **Sujet de conversation** : vous vous ennuyez en soirée ? Lancez : « Tu as vu ? J'ai un bourrelet, là... » Plus passionnante qu'un Trivial Pursuit, la découverte des excroissances adipeuses de la majorité des convives. Vous aurez le plaisir de voir des strip-teases gratuitement et de participer à des *battles* : « C'est moi qui ai le plus gros ! » Les conversations seront animées comme jamais.
- **Pratique** : pas besoin de ceinture pour faire tenir un pantalon ou une jupe.
- **Anti-âge** : en vieillissant, on maigrit. C'est physiologique. Les rondes vont rester jeunes plus longtemps.
- **Catalyseur d'émotions** : votre sensibilité, vos sentiments vous font grignoter et vous avez quelques kilos en trop. Ne changez rien, c'est le poids de l'amour.

**BREAKING
NEWS**

**J'ai perdu un kilo.
Merci de ne pas le ramener à sa propriétaire.
Bonne journée.**

TRUCS ET ASTUCES



LES SPAMS

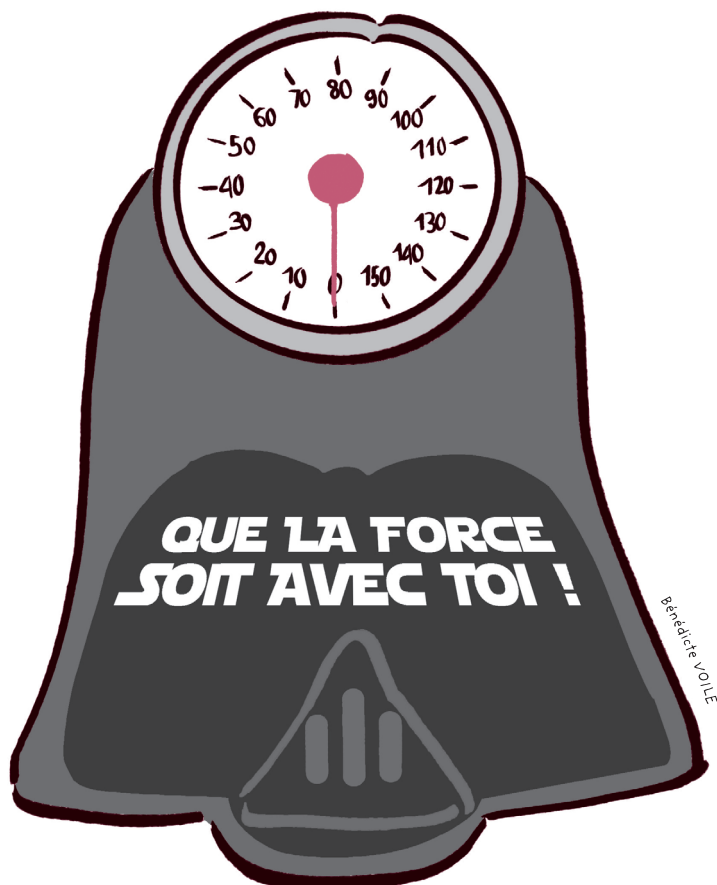


ARRÊTEZ DE M'ENVOYER
DES MAILS ME PROPOSANT
UN RÉGIME !

JE VAIS FINIR PAR ME VEXER...

LA BALANCE

Modèle Dark Vador





RÉGALEZ-VOUS !

♡ Coco
et ♡
Bénédicte ♡

Dépôt légal : avril 2018