

# Le Journal d'une **Ex-grosse**

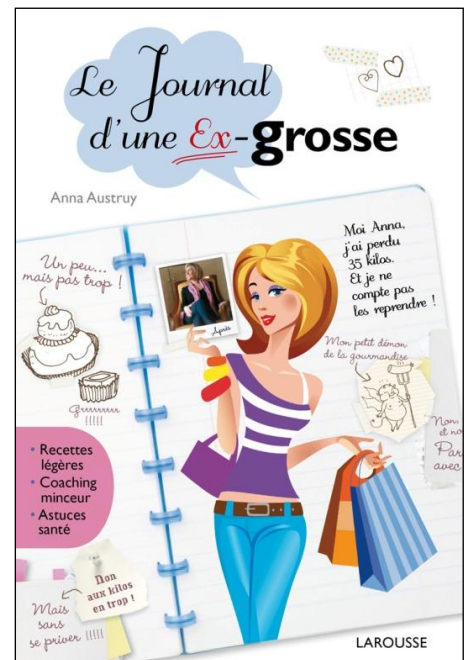
**Anna a réussi à perdre 35 kilos... et ne les a pas repris !**  
**Coaching, conseils et recettes**

## Quelle est la différence entre une vraie mince et une ex-grosse ?

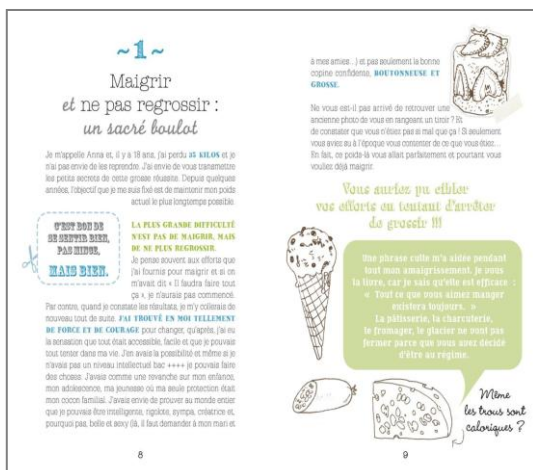
« La vraie mince est en pilote automatique : quand c'est fini, c'est fini. Moi je suis en manuel, je dois toujours réfléchir : est-ce bien raisonnable ? Ai-je encore faim ?

La vraie mince mange lentement, moi j'engloutis tout vitesse TGV et je saute tellement mon assiette qu'elle brille de mille feux. »

Voici un livre original qui aborde la thématique des régimes et des kilos en trop sous la forme atypique d'un **journal en dessins**. Loin des méthodes miracles pour maigrir, l'auteur nous livre ses **expériences**, ses **clés de réussite** et tous ses **petits trucs** pour continuer à profiter de la vie même en faisant attention à sa ligne.



Un témoignage vivant, humain et drôle, où toutes les femmes se retrouveront (même les minces !)



14 x 20,5 cm, 224 pages, 100 illustrations, broché, **13,50 €**

Relations presse Quai de la presse : 04 66 67 04 91

Cristèle Petit-Pical : [cristel@quaidelapresse.com](mailto:cristel@quaidelapresse.com)

Johanna Calligher : [johanna@quaidelapresse.com](mailto:johanna@quaidelapresse.com)



Anna partage avec nous ses **100 trucs et astuces** (conseils, recettes, coaching...) pour garder la ligne :

- **Le B.A.-BA du régime** : découvrir les conseils de base pour réussir sa perte de poids, et surtout consolider ses acquis ! Se fixer un objectif, éviter les régimes miracles, équilibrer son assiette, faire du sport, se motiver au quotidien...
- **Concilier régime et vie de famille** : testez toutes les recettes d'Anna, pour toutes les occasions, afin de concilier régime, vie professionnelle et vie de famille : soupes, salades, légumes, pâtes, sandwiches, œufs, desserts...
- **Les tentations à maîtriser** : suivre le coaching d'Anna pour résister (ou céder de façon mesurée) aux nombreuses tentations du quotidien : la pause-café, les apéritifs entre amis, les grignotages devant la télévision, le petit creux de l'après-midi...
- **Le carnet pratique d'une cuisinière avertie** : comment bien faire ses courses, choisir les produits pour le placard et le congélateur, et les nombreux conseils d'Anna pour cuisiner malin.

### Le mot de l'auteur :

« Si vous vous sentez à l'**étroit** dans vos collants,  
 Si votre jupe d'il y a deux ans vous remonte en marchant **jusqu'au nombril**,  
 Si votre **collation** de 16 h finit vers 21 h,  
 Si vous commencez le **régime** chaque lundi et qu'il se termine vers 17 h,  
 Si en mangeant votre soupe du soir vous suppliez les dieux de résister au **fromage** et au **chocolat**,  
 Si à chaque fois que vous vous pesez, vous avez l'impression que **la balance a bougé**,  
 Si vous **déprimez** devant le miroir en enfilant votre bikini...,  
 Et si vous **étouffez** dans votre gaine pour paraître plus fine...

Alors là, il n'y a qu'une solution !

C'est courir chez votre libraire pour dévorer ce livre percutant (pour une fois vous ne prenez pas un gramme !!!).  
 Il vous redonnera le sourire, le moral et vous permettra de tourner la page pour une nouvelle vie nommée:

### Un jour mon mince viendra ! »



Un livre drôle, **dédramatisant** et **déculpabilisant**,  
 plein d'astuces pour maigrir sans souffrir, et surtout **ne pas regrossir** !

Relations presse Quai de la presse : 04 66 67 04 91

Cristel Petit-Pical : [cristel@quaidelapresse.com](mailto:cristel@quaidelapresse.com)

Johanna Calligher : [johanna@quaidelapresse.com](mailto:johanna@quaidelapresse.com)