

LE MAGAZINE DE LA FEMME MAGHRÉBINE

Gazelle

www.gazellemag.com

Septembre Octobre

2,50 €

LES 4
SOINS
ORIENTAUX

QUI FONT
fureur

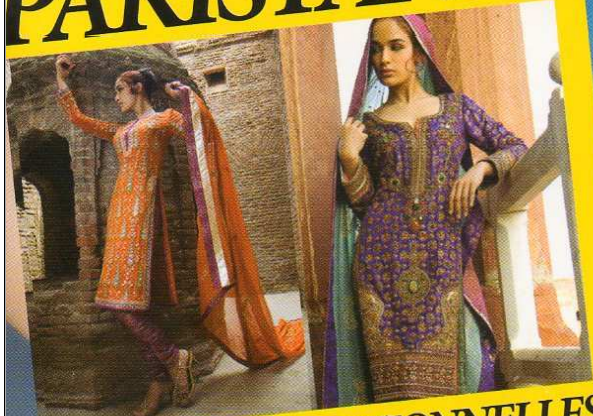
CIRCONCISION
les pour et les
contre

Niqab
AU NOM
DE LEUR
LIBERTE

LA **VIE EST-ELLE** PLUS
BELLE QUAND
ON EST TRES
BELLE ?

MODE
PAKISTANAISE

Ramadan
QUEL BILAN
TIREZ-VOUS DE CE
MOIS BENI ?



TENUES TRADITIONNELLES
les plus belles créations

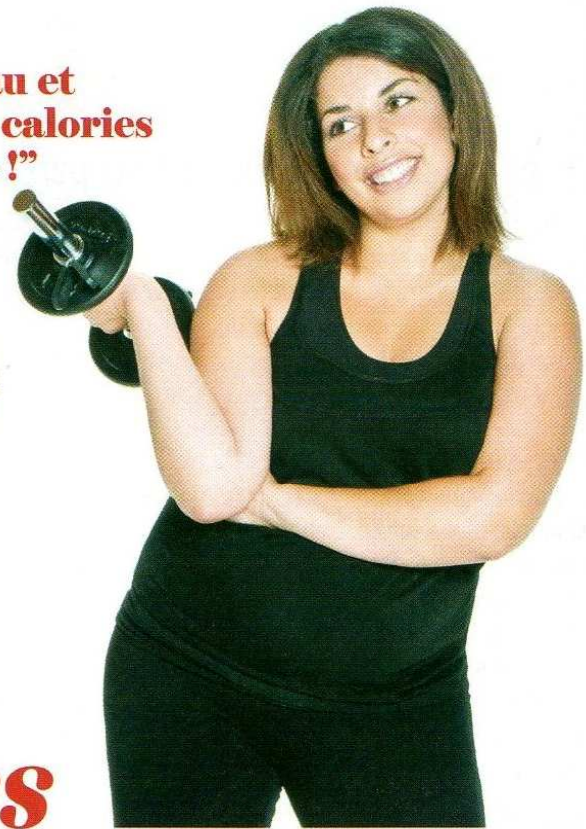
LES
CRIMES
D'HONNEUR
en Palestine

BEL : 2,80€ et CAN : 3,95 DC

M 05935 - 23 - F : 2,50 € - RD



“Le corps libère l'eau et brûle jusqu'à 1000 calories en une seule séance !”



J'ai essayé la gym **pour paresseuses**

G.M.P 4.14 c'est le diminutif pour Gym Métabolique Passive ! Mieux que les séances de Powerplate, on me propose de maigrir juste en m'allongeant. Le rêve ! On l'a testé pour vous.

Direction le centre Vistal pour ma première séance de gym passive. Le G.M.P 4.14 se présente en cône horizontal dans lequel je rentre... en tenue d'Eve !

Allongée, le capot de la soucoupe se referme sur moi, laissant seule ma tête à l'extérieur. De prime abord, c'est comme les séances d'UV. « Le G.M.P récrée les infrarouges présents dans le soleil mais sans les effets néfastes des U.V.A et U.V.B, c'est comme une séance de bronzage au soleil mais sans les coups de soleil », m'indique l'esthéticienne. Et c'est vrai qu'en à peine 3 minutes, la température monte, monte, monte... si bien que je retrouve mes dernières sensations sur la plage de Djerba, et les 40 degrés à l'ombre. Quelques minutes plus tard, je suis littéralement dégoulinante de sueur comme au sortir d'une baignade. Mon reflet dans le miroir me fait rire aux éclats, je me trouve ridicule, seule dans cette machine spatiale, à attendre que les capitons s'envolent comme par enchantement. C'est à ce moment-là, que mon corps commence à étrangement trembler : ah oui c'est le matelas vibrant qui va me masser de la tête aux pieds tout le long de la séance. Déjà je me sens mieux, comme si cinq mains de fées masseuses se posaient sur moi en même temps pour me prodiguer le plus délicieux des massages. 5, 10, 15, 20 minutes plus tard, mon corps se transforme en passoire géante qui laisse passer des litres d'eau à travers tous

les pores de ma peau. Je n'ai sans doute jamais eu aussi chaud même dans la salle bouillante du hammam. Un peu claustrophobe, je cherche les boutons pour entrouvrir la capsule magique. Aie, je me brûle sur les parois très très chaudes. Ah, les voici, ouf un peu d'air, reprenons.

LA DÉTOX DE L'INTÉRIEUR

20 minutes plus tard, je me demande si je ne me suis pas transformée en flaque d'eau géante quand un bip retentit sonnant la fin de l'expérience. Pas le temps d'attendre l'esthéticienne, je m'extirpe brusquement, oubliant les recommandations, mon nombril s'est transformé en mini puits où de l'eau coule. Je me roule dans une serviette pour me sécher de ma transpiration. La tête me tourne. « C'est normal, vous vous êtes relevée trop tôt ».

Pour sortir de mon état groggy, je me rue sur

une dizaine de verres d'eau. J'attends que l'on m'indique la douche, mais non : « Votre corps va encore transpirer pendant les heures qui viennent, pour se détoxifier, il est donc déconseillé de se doucher dans l'heure ». En cette journée d'été, je ne sais plus si je transpire à cause de la chaleur ou bien suite à ma séance. Toujours est-il que je me sens plus légère, mes jambes ont visiblement dégonflé, désengorgé du surplus d'eau. Ma peau est incroyablement douce le lendemain, j'en profite pour faire un gommage et parfaire le grain. Sur la balance, je ne vois pas de grande différence, même si c'est vrai que j'ai l'impression d'être moins gonflée. La fatigue qui m'emporte confirme que j'ai l'impression d'avoir fait 1 heure 30 de sport en seulement 45 minutes de G.M.P. C'est donc bien vrai, je suis définitivement devenue une sportive passive, et ça fait du bien !

Comment ça marche ?

Par Daniel Kasslaci, co-créateur du concept et directeur commercial.

La méthode nous vient du Japon, et est révolutionnaire puisqu'elle allie minceur et détente. Le GMP 4.14 utilise une longueur d'onde 100% compatible avec le corps qui va pénétrer et atteindre le muscle. Le corps chauffe de 2 degrés supérieurs et va donc avoir besoin de refroidir, c'est à ce moment-là que les glandes sébacées se mettent au travail pour consommer de l'énergie et procurer la sudation. Cette transpiration évacuée contient des acides gras et des toxines, ce qui va permettre au corps de se nettoyer réellement de l'intérieur. Ce faisant, le corps libère l'eau et brûle jusqu'à 1000 calories en une seule séance ! La machine est particulièrement recommandée pour traiter l'aspect « peau d'orange », pour réactiver la circulation sanguine, pour éliminer les courbatures et provoquer une « bonne fatigue ». La perte de poids et l'affinement de la silhouette sont visibles au bout de trois semaines.

• Le prix : 45 € les 30 minutes. Où ? Partout en France. Voir la liste des centres sur www.infrarouges-longs.com.