

Accueil / Beauté / Je me prends en main / Programmes beauté

On a testé :

Les cures minceur de choc au banc d'essai

◀ Photo 5/11 ▶



La Gym métabolique passive

La Promesse : Perdre de 2 à 4 kg, en associant des séances de gym métabolique passive (GMP) à une cure détox (= 7 jours de soupes de légumes bio).

La fréquence / durée : 3 séances de GMP par semaine les 2 premières semaines, puis 2 par semaine les 3 semaines suivantes.

Notre avis :

> *Comment se déroule une séance ?* Allongée dans un caisson qui dégage de la chaleur, la tête en dehors, la GMP diffuse des infrarouges longs, qui pénètrent dans la peau et s'attaquent aux cellules graisseuses. La chaleur thermique qui s'en dégage (entre 40 et 55°C) déclenche une sudation importante : une séance de 30 min permet de brûler 800 à 1000 calories, sans rien faire !

> *Ça fait mal ?*

Pas du tout, ce soin est ultra relaxant.

> *Quels sont les résultats selon la testeuse ?* "J'ai retrouvé une sensation de légèreté. Ce soin offre un réel bien-être. On s'endort, la détente est totale."

Verdict ? On fait peau neuve, la peau est toute lisse, le corps débarrassé des toxines et du surplus d'eau. Ce soin est top pour les personnes avec quelques kilos en trop, et qui ont envie de se sentir mieux dans leur corps rapidement, mais aussi pour celles qui ont tendance à faire de la rétention d'eau.

GMP : 250 € - Disponible dans 300 centres équipés (MyTeam body Coaching : 01 47 45 04 84)

Plus d'infos : 01 39 93 86 11 ou sur <http://www.infrarouges-longs.com>