

FEMME | BELLE ET EN FORME

J'AI TESTÉ LE GMP 4. 14



FEMME

GROSSESSE

SANTÉ

GYNÉCO

NUTRITION/MINCEUR

PSYCHO/SEXO

BELLE ET EN FORME

FORUM

c'est fréquent à...

Choisissez la tranche d'âge qui vous concerne :

25-35 ANS

- ▶ Fatigue
- ▶ Règles
- ▶ Mycose
- ▶ Tabac
- ▶ Thyroïde
- ▶ Accouchement
- ▶ Sein
- ▶ Cernes

top 10 femme

- ▶ Allergies alimentaires
- ▶ Cheveux
- ▶ Cystite
- ▶ Migraine
- ▶ Nausées
- ▶ Ostéopathie
- ▶ Psoriasis
- ▶ Rides
- ▶ Sein
- ▶ Spasmophilie

dossiers femme

BELLE ET EN FORME



Topsanté

J'AI TESTÉ LE GMP 4. 14

Vous êtes paresseuse mais motivée pour perdre du poids? A vous le GMP 4. 14 (Gym Métabolique Passive). A tester impérativement pour un effet de bien-être et une bonne aide "minceur".

On s'allonge, tête à l'extérieur dans un caisson blanc, le GMP. Le coach, lance une musique relaxante dans une pièce à lumière tamisée. Le corps chauffe doucement grâce à une chaleur radiante douce et sèche jusqu'à atteindre les 50 degrés (très très chaud!). L'effet relaxant se fait sentir très vite. Au bout de 45 minutes, vous transpirez comme si vous aviez pratiqué 45 minutes d'un sport d'endurance telle la course à pieds ou l'aviron.

Quelques recommandations

Pour effet maximal, il est préférable de ne pas manger avant une séance et tout de suite après et surtout attendre pour se doucher. En effet, le corps continue à travailler et à puiser dans les graisses pour se refroidir... Si une séance peut être efficace pour se relaxer, éviter rhumes ou maladies hivernales, il est nécessaire pour une cure minceur d'entamer une cure d'environ 10 séances. De faire attention à son hygiène de vie et d'éviter les excès.

Ca marche?

A chaque séance, vous perdez entre 800 et 1000 calories, votre corps est totalement relaxé et "détoxifié". Dès la troisième séance, on constate une amélioration de la peau et un vrai sentiment de légèreté! Le plus dur: supporter la chaleur!

Guide pratique

Centre Power Plate agréé
11 rue Jean-Pierre Timbaud
92130 Issy-les-Moulioux
0147658206

www.powercenter.fr

Demander le coach Yann.