



Conseils Tous les articles Conseils minceur

minceur

J'ai testé la gym des paresseuses : la GMP 4.14!



Chaque printemps, c'est toujours la même rengaine. Dès que le soleil pointe le bout de son nez, que les jupes raccourcissent et que les crèmes aminçissantes s'approprient les pages des magazines, je me motive pour aller faire du sport... Sauf qu'en général, ça marche deux semaines pas plus : trop fatigant, pas le temps, trop contraignant... Quand on m'a appelé pour tester la GMP 4.14, une nouvelle machine révolutionnaire qui me promet de dépenser 800 calories en restant allongée durant seulement 30 minutes. J'ai foncé ! Explications.

Leïla Naït

Qu'est ce que c'est ?

La promesse :
 Comment ça marche ?
 Les résultats :
 Pour qui ?
 Où la trouver ?

Qu'est ce que c'est ?

La GMP 4.14 (Gym Métabolique Passive) reproduit des rayons infrarouges longs de 4 à 14 micromètres, les mêmes ondes générées naturellement par le soleil et vitales à notre organisme. L'énergie produite par la GMP 4.14 va réchauffer notre corps de 2 °C. Pour redescendre à la température habituelle, notre organisme va réactiver son métabolisme et donc brûler des calories et libérer de l'eau.

La promesse :

- Amincissement par combustion de calories (sans effort)
- Élimination des toxines et meilleure circulation sanguine
- Relaxation et élimination des tensions musculaires et articulaires
- Effet énergisant

Comment ça marche ?

Allongée nue comme un ver dans un gros caisson (type cabine à UV sauf que la tête dépasse, ouf !), j'en profite pour m'assoupir 30 minutes (on a dit gym passive non ?) malgré la température avoisinant les 51°. J'ai un peu chaud (voire beaucoup), je transpire beaucoup aussi, mais quand je pense que la séance de GMP 4.14 représente l'équivalent d'une heure et demie de sport d'endurance, soit 800 à 1000 calories brûlées sans bouger l'orteil, je me dis que je peux bien supporter les deux degrés supplémentaires infligés à mon corps. D'autant plus que je peux soulever le caisson en cas de grosse chaleur (ou de grosse panique, qui sait ?) depuis un petit bouton accessible de l'intérieur.

Les résultats :

Mis à part le fait qu'il vaut mieux éviter de prévoir un rendez-vous galant après une séance : on en ressort rouge écarlate, en sueur, le brushing en vrac (à ma décharge, même Eva Longoria serait moche après avoir couru un marathon)... Bref, je me sens beaucoup plus détendue, détoxifiée, drainée et le soir après chaque séance, je m'endors comme un bébé (comme après une bonne séance de sport).

Pour qui ?

Pour les paresseuses... mais pas seulement ! Il faut savoir que la GMP ne remplacera jamais une activité sportive régulière, notamment pour le renforcement musculaire...

Pour celles qui veulent perdre du poids : Elle est conseillée en cure d'amincissement et est idéale si vous faites de la rétention d'eau. À raison de 2 séances par semaine pendant 4 semaines, la silhouette s'affine visiblement.

Pour les stressées : La Gym Métabolique Passive est également recommandée si vous êtes stressée, ou si vous dormez mal. Le corps est exposé à des ondes essentielles qui lui font souvent défaut et relancent l'énergie vitale.

Les sportives : L'augmentation de la température cutanée relaxe et élimine les tensions musculaires et articulaires.

 forme
 & santé

- > Somatoline Cosmetic
- > Conseils Forme & Santé
- > Vos besoins énergétiques journaliers
- > Calculateur de calories
- > Conseils minceur
- > Spa
- > Spécial Mincir
- > Régime Minceur
- > Régime personnalisé
- > Tests Forme & Santé
- > Forums
- > Blogs

 FAITES VOTRE
 DIAGNOSTIC
 ANTI-CELLULITE !