

30 minutes par jour pour maigrir vite et bien

Par Gertrude Guesdon, Emmanuelle Lannes, Alix Etournaud, le 10 Mars 2017



30 minutes pour maigrir ? C'est possible. La preuve en 7 astuces.

Je grimpe sur une plateforme :

Pas n'importe laquelle : il nous faut la Powerplate Pro Air, dont le plateau vibrant est monté sur pneumatiques pour un maximum de souplesse.

Finis les secousses qui malmènent les articulations ou les dos fragiles, on peut désormais moduler la répercussion des vibrations en fonction de sa forme ou de son poids.

Sans danger aussi, les plateformes oscillantes (avant/arrière, gauche/droite, haut/bas), utilisées par les kinés, qui sollicitent les muscles de façon alternative.