

LITTLE SWEET GWENADINE

2 JUIN 2016

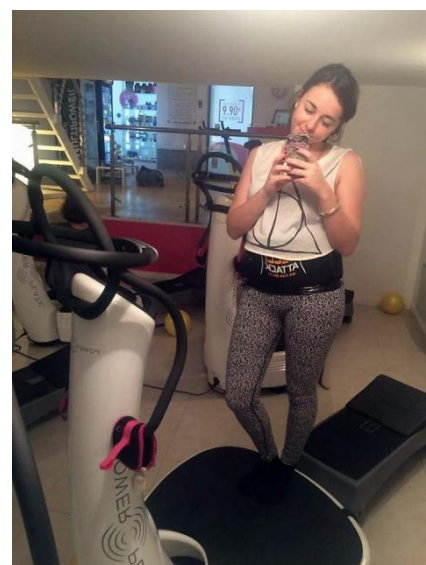
Mon expérience Power Plate

2 Juin 2016

Comme je vous en avais parlé il y a plusieurs mois dans un premier article (juste [ici](#)), j'ai testé le Power Plate.

Petit rappel, le Power Plate est une méthode de renforcement musculaire sur une machine vibrante qui permet de contracter les muscles bien plus que si on faisait simplement le mouvement. Je vous invite à lire mon premier article pour toutes les explications.

Après avoir testé deux séances (j'ai été invitée par ma coach Fanny), j'avais décidé de m'inscrire pour les trois mois qui me restait à Aix afin de tenter de retrouver la finesse perdue à cause de 10 kg pris en début d'année. J'ai également rajouté un abonnement à la ceinture chauffante que m'ont proposé les filles afin de m'aider à me débarrasser de mon bidou (mon point faible).



Au moment où je vous écris cet article, je sors de ma toute dernière séance et donc du bilan final de ces trois mois.

Les résultats sont là c'est indéniable !! Je n'ai pas perdu de poids mais mon corps est tonifié, galbé et affiné tant au niveau visuel que des centimètres.

J'ai perdu des centimètres au niveau du buste avec un -0,5 cm en dessous des seins et un -2 cm au niveau de la taille. Je trouve que concernant le buste, les résultats sont plus visibles en photos, voyez vous même :

(les premières photos dates de février et les deuxièmes de la veille du bilan)





LITTLE SWEET GRENADINE 2 JUIN 2016

En ce qui concerne les bas du corps, j'ai galbé mes cuisses et mes fesses. J'ai donc pris +5cm au niveau des fesses (ouais je sais boule de fou ahahah) et +2cm au niveau de chaque cuisse. J'ai également pris des muscles au niveau des bras et densifié mes os (ils sont donc plus solides).

C'est donc un bilan très positif pour moi et je suis vraiment très contente. Ma silhouette est complètement différente et j'en suis ravie. Je ne suis pas encore arrivé à mon objectif final mais je compte bien continuer à bouger pour y arriver (et me réinscrire au Power Plate une fois que je serais à Paris). Je ne peux que vous conseiller cette méthode qui est juste géniale, intense, motivante et qui donne de vrais résultats.



Un gros gros bisous à mes deux coachs Hélène (sur la photo) et Fanny qui m'ont soutenu, conseillé et aidé dans ma quête au « bikini body ». Elles sont tout simplement ADORABLE, je n'y serais jamais arrivé sans leur aide et l'ambiance motivante à la salle.

Pleins de bonnes choses pour vous et de gros bisous si vous passez par là ♥

Si vous avez envie de vous lancer, je vous remet le lien de ma salle aixoise (juste [là](#)) et le site des salles Activium que vous pouvez retrouver un peu partout en France (juste [ici](#)).

(Merci à Hélène pour ces photos sublimes de moi en plein effort ahah)