

## Mamans en bonne santé avec Power Plate

### Programme Healthy Mums

Après un accouchement, les mamans ont besoin de se sentir à nouveau en forme, de perdre du poids, de re-tonifier leur corps et de re-booster leur métabolisme. Bien souvent, c'est une contrainte de temps et de garde d'enfant qui les empêchent de reprendre le sport.

Avec Power Plate, les séances sont courtes (seulement 30 minutes) et efficaces.

#### Le programme Maman en bonne santé

Power Plate UK propose un programme post-partum spécialement conçu par Jenny Burrell pour retrouver la forme après un accouchement. 12 semaines d'entraînement pour les mamans qui ont peu de temps mais qui ressentent le besoin de se tonifier, de mincir et de retrouver la forme.

Le pack est vendu avec une Power Plate Compacte, le livre d'information, un accès aux vidéos en ligne et au programme d'entraînement, le livre de recette de Rachel Holmes et des accessoires (ballon Pilates, élastiques de résistance...)

#### Les applications de la Power Plate

- Tonification
- Perte de poids
- Drainage lymphatique, anti-cellulite
- Meilleure forme physique et mentale



#### Jenny Burrell, Fondatrice de *Burrell Education*

Depuis 10 ans, l'objectif de Jenny est d'aider et supporter les femmes dans leur quotidien en leur apportant des conseils de coaching santé, bien-être et fitness.

Elle permet ainsi à des milliers de femmes de se sentir en forme et sûres d'elles au travers de cours en ligne et de meetings !

Le Programme Healthy Mums a été conçu par Jenny Burrell, spécialiste de la remise en forme après accouchement.

