



Santé
Bio-nature N°10

POWER  PLATE.®

SANTÉ BIO-NATURE
SEPTEMBRE / OCTOBRE / NOVEMBRE 2016

VOUS & VOTRE CORPS

Une mauvaise nouvelle cependant : il faut en terminer une fois pour toute avec l'idée que nous pouvons mincir sans effort. Il faut coûte que coûte avoir une bonne hygiène de vie sinon autant passer tout de suite à la chirurgie esthétique. Qui vous obligera elle aussi à mener une vie raisonnable, sous peine d'avoir à tout refaire. Donc, une fois ce point établi, voici l'autre mauvaise nouvelle pour les paresseuses : un corps s'entretient. Eh oui, il suffit de voir le corps des accros du sport pour s'apercevoir qu'avoir un

belle silhouette se mérite au fil des années. Rares sont les femmes qui peuvent se permettre de manger tout et n'importe quoi une fois la trentaine arrivée sans prendre un gramme. Et si vous en connaissez, surtout n'allez pas au restaurant avec elles... sous peine d'avoir un vrai coup de blues !

Privilégier les soins du corps

● Technique N°1 : Power Plate ou Vibrogym

Si vous êtes rebutée par le jogging, le clubs de gym ou que vous disposez

PHOTOS.COM



de peu de temps, cet appareil vous permet de vous muscler en séances courtes, généralement une demie heure deux fois par semaine, et à augmenter peu à peu votre masse musculaire. Si vous suivez le programme régulièrement, votre métabolisme se modifie doucement et tend à consommer plus de calories même au repos, puisque vos muscles retournés ont besoin de se nourrir. Cette méthode vous permet donc d'améliorer votre silhouette en étant plus tonique, et elle vous permet de mincir, si vous couplez les séances avec un petit régime. Si vous préférez pratiquer ces mouvements chez vous, il existe une Power Plate Personal, forcément bien moins puissante que celle destinée aux professionnels ; l'avantage étant que si vous l'avez à domicile, vous pouvez en faire dix minutes, un quart d'heure tous les jours. Attention cependant à bien respecter les mouvements. Idéal donc pour les femmes actives qui n'ont pas le temps de passer 1h30 ou deux heures au club de gym deux fois par semaine pour reprendre la forme.