

En

en

# pleine forme 10 minutes

Power-Plate®, l'arme secrète des stars d'Hollywood, fait aussi fureur chez nous. Pas étonnant : 10 minutes de cet appareil de pointe dédié à la beauté et au fitness remplacent 1h<sup>1/2</sup> de fitness classique.

## Ses effets

- ✓ renforcement musculaire
- ✓ amélioration de la condition physique
- ✓ souplesse
- ✓ augmentation du brûlage des graisses
- ✓ amélioration de la structure de la peau (anti-cellulite)
- ✓ activation de la circulation sanguine
- ✓ amélioration de l'équilibre hormonal
- ✓ amélioration du transit intestinal
- ✓ stimulation de la densité osseuse (ostéoporose)
- ✓ dissipation de la fatigue et du stress

## Difficile à croire, mais vrai !

Vous obtiendrez réellement et très vite un corps superbe et en pleine forme: des fesses musclées, des bras bien galbés et une nette diminution de la cellulite,... Les débutants qui commencent à utiliser le Power-Plate à raison de 2 fois 10 minutes par semaine enregistrent des résultats physiques manifestes. Ils voient aussi leur corps devenir plus souple et plus alerte, leurs tensions disparaître et leur stress diminuer.

## La machine miraculeuse

Le Power-Plate est une plaque qui vibre de manière agréable en trois dimensions et qui suscite une contracture musculaire réflexe. Un programme d'entraînement sur mesure permet à chacun d'obtenir rapidement des résultats sans effort corporel important ou risque de surmenage.

## Eux aussi l'utilisent !

Des milliers de personnes s'entraînent aujourd'hui dans le monde entier avec le Power-Plate. Parmi les fans du Power-Plate des personnalités telles que Madonna, Claudia Schiffer, Julia Roberts, Halle Berry, le prince Albert de Monaco, mais aussi des VIP bien de chez nous : des ex-miss Belgique comme Tatiana Silva, Véronique De Kock et Tania Dexters, le joueur de foot Philippe Clément,...

