

Les méthodes pour remodeler son corps

23 février 2018

Marre de vos rondeurs, de ces petits bourrelets bien installés que rien ne semble vouloir déloger ? Voici une sélection des méthodes pour remodeler efficacement sa silhouette. Il y en a forcément une pour vous !

Comme avec toutes les **méthodes minceur**, l'essentiel est avant tout de trouver celle qui vous convient car elles représentent souvent un investissement important. N'en attendez pas non plus des miracles car remodeler sa silhouette prend du temps.

Il vous faudra donc plus de deux séances pour voir un vrai changement. Vous obtiendrez également de meilleurs résultats si vous associez votre cure minceur à un régime alimentaire sain et équilibré, et y ajouter un minimum d'activité physique. Sachez aussi que pour pérenniser les résultats obtenus, il est souvent conseillé d'effectuer régulièrement quelques séances d'entretien.



Les plateformes vibrantes

Le principe : utiliser les vibrations émises par la machine pour stimuler les fibres musculaires et tonifier ainsi sa silhouette sans effort.

La promesse : un corps redessiné sans rien faire, ou presque. Avec la Power Plate, c'est la machine qui travaille, pas vous. 30 minutes suffisent, le tout sans les courbatures et la fatigue qui vont avec !

Comment ça marche ? Il suffit de monter sur le plateau et de changer de posture toutes les 45 secondes en moyenne pour faire travailler différents groupes de muscles. Résultat : on renforce sa masse musculaire et on améliore son maintien, mais on stimule aussi sa circulation sanguine, ce qui permet de lutter plus efficacement contre les problèmes de rétention d'eau et donc, de cellulite.

Pour qui ? Celles qui veulent changer de silhouette avec un minimum d'effort.

Prix : sur demande

Où : liste des centres équipés sur le [site de Power Plate](http://www.powerplate.com)

<https://www.journaldesfemmes.fr/beaute/minceur/2024684-methodes-remodeler-son-corps/>