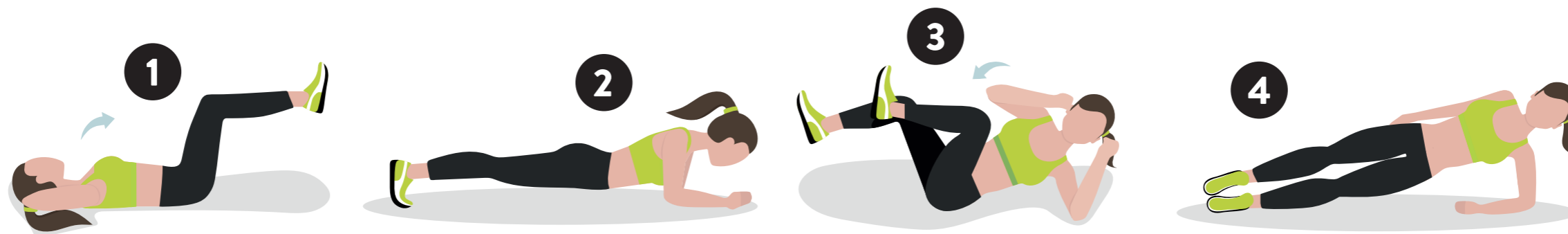


RENFORCEMENT

POUR UN VENTRE FERME ET TONIQUE !

– 10 min par jour pendant 30 jours –



JOUR 1 1 4x10 reps / 2x20 s 2	JOUR 6 3 3x15 reps / 3x25 s 4	JOUR 11 3 4x20 reps / 3x40 s 4	JOUR 16 4x25 reps / 4x40 s	JOUR 21 Repos	JOUR 26 1 4x40 reps / 5x60 s 2
JOUR 2 3 4x10 reps / 2x20 s 4	JOUR 7 Repos	JOUR 12 1 3x25 reps / 4x35 s 2	JOUR 17 1 4x30 reps / 4x50 s 2	JOUR 22 1 4x35 reps / 5x50 s 2	JOUR 27 3 4x40 reps / 4x60 s 4
JOUR 3 1 4x12 reps / 2x30 s 2	JOUR 8 1 4x15 reps / 3x30 s 2	JOUR 13 3 3x25 reps / 4x35 s 4	JOUR 18 3 4x30 reps / 4x50 s 4	JOUR 23 3 4x35 reps / 4x50 s 4	JOUR 28 Repos
JOUR 4 3 4x12 reps / 2x30 s 4	JOUR 9 3 4x15 reps / 3x30 s 4	JOUR 14 Repos	JOUR 19 1 3x35 reps / 5x45 s 2	JOUR 24 1 4x40 reps / 5x60 s 2	JOUR 29 2 fois le maximum de chaque exercice
JOUR 5 1 3x15 reps / 3x25 s 2	JOUR 10 1 4x20 reps / 3x40 s 2	JOUR 15 1 4x25 reps / 4x40 s 2	JOUR 20 3 3x35 reps / 4x45 s 4	JOUR 25 3 4x40 reps / 4x60 s 4	JOUR 30 4 fois le maximum de chaque exercice

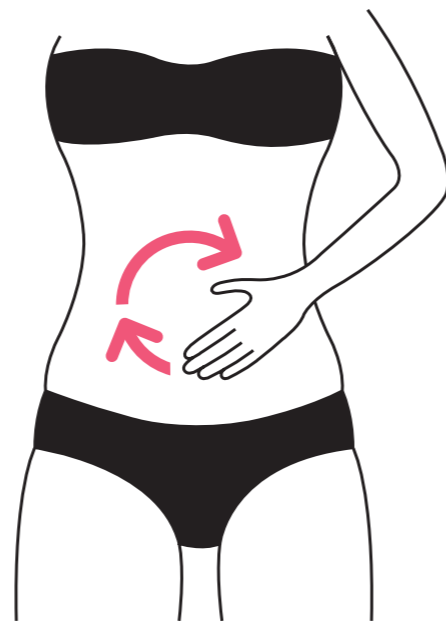


AUTOMASSAGE

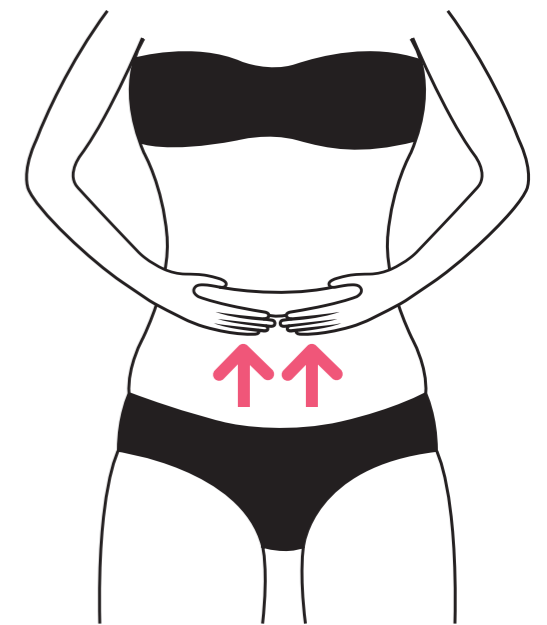
POUR UN VENTRE FERME ET TONIQUE !

– 5 min par jour pendant 30 jours –

1 Après application d'un gel minceur, effectuer des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre sur le transit. Augmenter la pression du mouvement au fil des jours. Effectuer le mouvement durant 2 min.



2 Appliquer un peu de gel minceur sur votre ventre et effectuer des mouvements de palper-rouler. Pincer le tissu cutané entre le pouce et les autres doigts et remonter doucement vers le haut, sur toute la zone à masser. Pour les dites « poignées d'amour », le mouvement est effectué de l'arrière vers l'avant (du dos vers le ventre). Répéter le mouvement 3 fois par zone.



Gel Cellu-Lissant Minceur - 100 ml
Thermes Marins de Saint-Malo : 49 €



AQUATONIC