

BIBA SUPPLEMENT

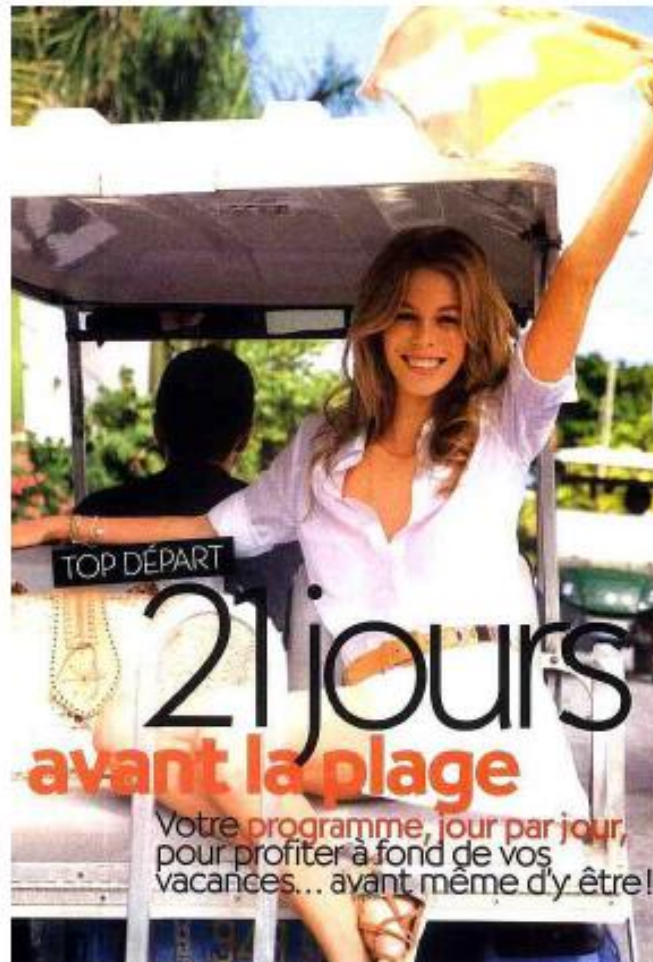
48 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA  
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48



**JUILLET 11**  
Parution irrégulière

Surface approx. (cm<sup>2</sup>) : 2849  
N° de page : 6-27

Page 1/22



11  
JOUR

## Je booste mes muscles

### LE PLAN EXPRESS POUR SE RAFFERMIR

Comme on a fait doucement chauffer la machine avec quelques exercices de gym, on va pouvoir accélérer la (re)construction du muscle. Comment? Avec Imoove, une machine de « fitness thérapie » qui donne de l'énergie aux muscles endormis de la fibre. C'est ultra tonifiant (90% des muscles travaillent) et sans stress pour les articulations. Le principe? Garder l'équilibre sur un socle qui bouge de bas en haut et de droite à gauche. On bosse en 3 dimensions, pour 3 fois plus de résultat.

Le gaibe de la tête aux pieds!

**Mode express:** 10 séances, à raison d'une tous les 2 jours. Entre 50 et 60 € la séance de 20 à 30 min. Pour trouver un prestataire: [www.imoove-fr.com](http://www.imoove-fr.com).



**Le boosteur d'effort:** les protéines de lactosérum (le petit-lait) ou « whey » protéines, riches en acides aminés branchés (constituants essentiels des fibres musculaires), elles « nourrissent » le muscle. Consommées après la séance d'imoove, elles renforcent la construction de la fibre musculaire.  
- Gen Whey (Éric Fabre Sport), sachet de 30 g à diluer, 2 €. En pharmacie et sur <http://shop.ericfabre.com>.