

**10% de perte de poids  
en 10 semaines !**



## **Inscrivez-vous au programme Forme & Minceur Power-Plate !**

Vous aussi, vous avez l'intention de travailler votre corps ? Si le fait de bouger pour rester en bonne santé est une chose, une alimentation équilibrée se révèle tout aussi importante. Power-Plate vous permet à présent de faire d'une pierre deux coups : **suivez le "programme Forme & Minceur" pour une perte garantie de 10 % de votre poids en 10 semaines !**

Votre centre habituel Power-Plate a obtenu le label "Centre Forme & Minceur Power-Plate" et propose désormais des programmes d'amaigrissement spéciaux : vous vous engagez à vous entraîner au minimum 2 fois par semaine pendant 15 minutes sur la power-plate (schéma d'entraînement sur mesure) et à suivre en même temps le programme d'alimentation équilibré qui vous a été prescrit. Vous perdrez alors avec certitude vos kilos superflus et vous vous sentirez dans une forme exceptionnelle pour l'été. Nous vous apprenons comment vous devez manger grâce à un programme détaillé vous indiquant ce que vous pouvez manger matin, midi et soir, ainsi que comme en-cas. Vous recevez un guide pratique sur mesure en fonction de votre IMC, de votre âge et de votre sexe. Une réussite assurée grâce au soutien de votre entraîneur personnel Power-Plate.

**Qu'attendez-vous pour commencer ? Nous vous expliquerons avec plaisir comment vous lancer dans le programme Forme & Minceur !**

Plus d'informations chez votre expert local Power-Plate :

**Centre X  
Rue et n°  
Code postal - ville/commune  
Tél. : 0123456789  
www.XXXXXXX.be**

