



JE VOUS CHOUCROUTE
vous souhaite une bonne santé

JE VOUS CHOUCROUTE
20 MARS 2015

Ma vie en gélules 1/2

20 Mars 2015 par [Sylvaine Cohen](#)

Eté comme hiver, vu mon activité exténuante (enfants, job, perte de temps en tous genre, blog) je ressens régulièrement le besoin de **compléments alimentaires**.

Par **compléments alimentaires** je n'entends pas les barres énergétiques pour sportifs et marathoniens, bien qu'à la fin de ma journée j'ai trop souvent l'impression d'avoir couru le marathon sans même être sortie de mon appartement. Le seul sport que je fasse régulièrement est la marche rapide que je pratique matin et soir sur le chemin de l'école cela me permet aussi de sauter dans ma tenue sportive sans devoir me justifier de laisser aller. Grâce au club de sport Keep Cool, à proximité de chez moi, je me mets aussi au **Power-Plate**.



Keep Cool c'est le club (il y en a partout en France) de sport qui prône « la forme sans la frime » et ça ça me va bien.

Oui de votre cellulite, car après avoir effectué une séance de 45 mins de PowerPlate, je peux vous assurer que mon corps qui n'était plus vraiment raffermi à bien travaillé vu le nombre de courbatures que j'avais dans tout le corps le lendemain matin (et durant presque une semaine).



Le **Power-Plate** est une activité hors abonnement donc plutôt au dessus de mon budget mais qui me permet de me remettre en forme en douceur et d'être encore plus efficace. Mon heure de sport, enfin ma demi-heure de Power-Plate fut une révélation à plusieurs points de vue :

- Ca démange, que vous soyez en mode drainage ou tonification les 30 à 60 secondes de vibration provoquent des picotements dans tout le membre concerné. Ce n'est pas douloureux du tout, surprenant et ça passe rapidement.
- J'ai beaucoup moins d'abdos que ce que j'espérais. Mes restes d'activité sportive intense d'il y a quelques années, ne sont effectivement que des miettes.
- J'ai eu mal tout le week-end mais j'ai très envie d'y retourner

Lire la suite de l'article : <http://jevouschouchoute.fr/2015/03/20/ma-vie-en-gelules/>