



DOSSIER COMMENT RESTER BELLE ET JEUNE ?



## Plastithérapie: quand mincir rime avec plaisir

*Vous avez essayé toutes les techniques de régime possibles, mais rien n'y fait. Vous êtes abonnée à l'effet « Yoyo » ? La plastithérapie, une technique naturelle avec un rééquilibrage alimentaire peut vous aider à mincir durablement.*

PAR BINTA DOUCOÛRE

### La plastithérapie, qu'est-ce que c'est ?

Elle a d'abord pris vie à travers un réseau de kinésithérapie. Cette technique associe des stimulations précises de certaines zones du corps, et travaille également sur des circuits nerveux qui permettent de redresser la silhouette. Cette méthode miracle qui a su s'imposer par le bouche à oreille est un travail esthétique, mais aussi fonctionnel, qui permet de restituer le dynamisme des organes. En effet, les organes endormis sont stimulés et les adeptes de cette méthode retrouvent un dynamisme au niveau organique. Cerise sur le gâteau, cette méthode manuelle et naturelle limite également la sensation de faim et donc la prise de poids ! Aucun produit chimique n'est utilisé, seul le corps est nécessaire pour rétablir le dynamisme. La plastithérapie se veut donc être un « amincissement de qualité ».

### Une technique qui s'adapte à tous !

Si vous avez décidé de devenir un adepte de cette méthode, sachez qu'elle est dotée d'un suivi hebdomadaire de deux à trois séances par semaine, et qu'elle est totalement « personnalisée ». De plus, cette technique vous permettra de perdre jusqu'à 12 kilos en moins de trois mois. Et si votre meilleure amie réussit à perdre plus de poids que vous, c'est normal : le processus diffère d'une personne à l'autre.

La plastithérapie a également l'avantage de dessiner naturellement votre corps sans qu'il ne soit agressé. L'amincissement est harmonieux, sans fatigue et la peau retrouve une vraie tonicité. Selon Evelyne Grandman, directrice de centres [Theraform] aux Antilles,



cette technique d'amincissement permet aussi à la fois de percevoir son corps autrement, sans faire de fixation sur ses défauts et de prendre conscience de son corps, chaque personne étant unique. Certes, le budget est important (55 euros la séance, sachant qu'il faut compter 20 séances pour perdre 12 kilos), mais l'investissement est vite compensé par des résultats qui parlent d'eux mêmes. A noter également, la plastithérapie est tout public : les jeunes pubères peuvent bénéficier de son efficacité, et elle est aussi bien adaptée aux hommes qu'aux femmes.

### Fini les mauvaises habitudes

Mais faites attention, car si vous voulez que les résultats soient visibles et surtout durables, vous devez prendre de bonnes résolutions et délaisser les mauvaises habitudes. Fini le grignotage compulsif : vous ferez place à une alimentation saine et équilibrée. N'oubliez pas d'ajouter un peu de sport à tout cela, et le tour sera joué ! Selon Valérie Guillevic, franchiseur, il faut en effet faire très attention à l'alimentation et privilégier des aliments équilibrés. Choisir les bons filets de poulet et de poisson, par exemple, font tout aussi partie du précieux maintien. Son dernier conseil pour rester belle : penser à se maquiller, car il faut se séduire soi-même avant de vouloir séduire les autres. ●

