

## - FIRST TRAINING LAB – SURPOIDS – MOBILITE –

20 MILLIONS DE PERSONNES EN SURPOIDS

UN ENJEU DE SANTE PUBLIQUE (Source Etude Obépi-Roche 2009)

## - BOUGER EN TOUTE SECURITE –

**Le saviez-vous ?**

- **33 % des Français sont en surpoids**, autant de futurs candidats à l'obésité et de victimes de multiples troubles cardio-vasculaires et ostéo-musculaires.
- Avec **LPG** et les spécialistes **FIRST TRAINING**, nous vous aidons concrètement à traiter votre surpoids et les risques associés.

La solution grâce aux technologies LPG, Retrouvez l'envie de bouger !

**Pour ma silhouette CELLU M6**

- **Déstocker** les graisses localisées et résistante.
- **Raffermir** la peau distendue par la perte de poids.
- **Prévenir** les troubles circulatoires.
- **Lisser** la cellulite.

**Pour ma forme HUBER MOTION LAB**

- **Protéger les articulations** grâce à un renforcement ciblé et efficace.
- **Retrouver du tonus musculaire** pour un meilleur maintien.
- **Soulager les tensions** grâce au mouvement régulier de la colonne mobile.
- **Faire de l'exercice** en limitant l'augmentation du rythme cardiaque.
- **Brûler le maximum de graisses** dès 3 minutes d'effort.



**Témoignage:**  
Page 2

«**En savoir plus sur le surpoids**»  
First Training Lab

## - FIRST TRAINING LAB – SURPOIDS – MOBILITE –

## - TEMOIGNAGE –

### **Anne, 32 ans, maman à plein temps de 2 enfants**

" Depuis que j'ai arrêté de travailler pour mon premier enfant, les kilos se sont installés sans que je m'en aperçoive.

Je n'ai pas vraiment pris le temps de m'occuper de moi ces dernières années.

– Mes journées bien remplies ne m'aident pas à manger équilibré et je ne fais plus d'exercice depuis 10 ans !

– Je ne reconnais plus mon corps sous ces kilos superflus qui me gênent dans ma vie quotidienne.

– Je m'essouffle très rapidement au moindre effort, j'ai mal aux articulations, sans parler de mon dos qui me fait souffrir en permanence...

– Grâce à au suivi personnalisé et une alimentation équilibrée, j'ai enfin retrouvé la maîtrise de mon corps! »

**FIRST TRAINING** est équipé des technologies LPG, qui me permettent de pratiquer une **activité physique adaptée à mes capacités**, encadrée par un professionnel et ce, dans un cadre intimiste. "