

– FIRST TRAINING LAB – APRES 45 ANS –

10 MILLIONS DE PERSONNES EN REEL MANQUE D'ACCOMPAGNEMENT

(Source AFSSAPS – ANSM)

– BIEN VIVRE LA MENOPAUSE –

Le saviez-vous ?

Le bouleversement hormonal de la ménopause enclenche une série de modifications physiologiques plus ou moins importantes selon les femmes. **Entre 30 et 80 ans, une femme perd en moyenne 30 % de son capital osseux.** Les os deviennent alors plus fragiles, pouvant évoluer jusqu'à un état d'ostéoporose. **En parallèle, la masse musculaire diminue** et laisse place à une part plus importante de masse grasse. **Une activité physique adaptée, personnalisée est fortement recommandée pour ralentir voire enrayer ce processus.**

La solution grâce aux technologies LPG pour un accompagnement complet, personnalisé et efficace dans la durée.

Pour ma forme, HUBER MOTION LAB

- **Lutter contre la fonte musculaire** grâce à un renforcement musculaire progressif et personnalisé.
- **Lutter contre la perte de densité osseuse** pour prévenir les risques d'ostéoporose grâce à des sollicitations en 3 dimensions.
- **Corriger la posture** et retrouver un meilleur équilibre.
- **Brûler le maximum de graisses** dès 3 minutes d'effort.

Pour ma silhouette, CELLU M6

- **Déstocker les graisses** résistantes et localisées grâce à l'activation de la lipolyse.
- **Raffermir la peau** en relançant la production naturelle de collagène et d'élastine.
- **Drainer les jambes lourdes** grâce à l'activation de la circulation veineuse et lymphatique.
- **Resculpter la silhouette** et réharmoniser les volumes.



Témoignage:
Page 2

«En savoir plus sur la ménopause»
First Training Lab

First

TRAINING PERSONAL
TRAINING
STUDIO

La Villa

12, boulevard du Lycée - 74000 Annecy

contact@first-training.com

- FIRST TRAINING LAB - APRES 45 ANS -

- TEMOIGNAGE -

Claire 51 ans, comptable, 3 enfants

" Concernant la ménopause, je trouve que seul l'aspect médical est abordé mais les conséquences sur la silhouette et la forme sont rarement pris en compte.

- Ma taille a commencé à s'épaissir, je me sentais lourde et gonflée et j'avais peu de motivation pour le sport...

- Je savais pourtant qu'il était primordial de maintenir une activité physique pour entretenir mon capital osseux et musculaire mais aussi pour rester féminine, préserver ma jeunesse et mon tonus le plus longtemps possible !

Avec le programme LPG, j'aborde cette nouvelle étape de ma vie plus sereinement. **J'accepte mieux mon corps** et mon âge tout en préservant ma féminité. "