

Bien dans mon corps, bien dans ma tête !

Il y a plus de 5 ans, Valérie Ayer rentre pour la 1^{ère} fois dans un centre Efféa et depuis ça fait partie de son équilibre.

“ Quand j’ai eu 40 ans, j’ai eu envie de m’occuper de moi. Avec un travail qui me prend beaucoup, mille et une choses à faire dans une seule journée, je sentais que j’avais besoin de décompresser. Je n’ai jamais eu de gros problèmes de poids mais avec les années, la silhouette change et **j’avais envie d’affiner et de raffermir certaines parties de mon corps.**

Tout a commencé par une analyse : mesures, poids, habitudes alimentaires et ce que j’ai apprécié particulièrement, c’est le **bilan par bio impédancemétrie**. Grâce à cette mesure professionnelle très précise, le coach Efféa a pu établir mon programme personnalisé.

Moi je voulais réduire la cellulite qui était localisée principalement sur mes hanches. On m’a proposé un enchaînement de soins spécifiques pour atteindre mon objectif. Ensuite, une fois par

La cellulite

95% des femmes sont concernées

Elle résulte d'une altération des tissus adipeux et du réseau vasculaire. La rétention d'eau et la dégénérescence des fibres de collagène forment ce fameux effet gondolé que l'on appelle "peau d'orange".

Comment faire ?

Commencer par une bonne hygiène de vie et un rééquilibrage alimentaire. Mais l'idéal est le recours aux soins cabine. Des soins spécifiques complets qui par leurs actions sur la circulation sanguine vont drainer, tonifier et agir efficacement contre la cellulite. Vous pouvez également appliquer quotidiennement et localement un produit adapté à votre type de cellulite pour compléter avantageusement les soins prodigués en institut.

Le saviez-vous ?

Avec l'âge la silhouette se modifie sans pour systématiquement prendre du poids : des rondeurs localisées peuvent apparaître, la taille s'épaissit, la masse musculaire a tendance à fondre.

Pourquoi ce changement ?

A partir de 40 ans, le corps assimile moins bien et moins rapidement, le métabolisme de base (transformation des aliments en énergie) se ralentit. Des soins appropriés (tonification musculaire, drainage...) et un rééquilibrage alimentaire aideront le corps à réagir rapidement et efficacement.

semaine, je me rendais dans mon centre Efféa pour bénéficier de 2 soins différents.

Dans un 1^{er} temps, il était nécessaire de "décapitonner" les cellules graisseuses et de les éliminer immédiatement par le drainage.

La 2^{ème} étape consistait à raffermir et à remodeler en stimulant les zones concernées. En quelques mois, ma

cellulite avait nettement diminué, la peau retrouvait sa tonicité. J'étais ravie d'un tel résultat.

Je voulais également remodeler en douceur d'autres parties de mon corps et, en particulier, remuscler les fessiers. Là aussi, mon coach m'a établi un programme personnalisé. En quelques semaines, **mes muscles ont commencé à se redessiner et mes abdos se sont renforcés...** Et ceci sans aucun effort !

Le grand confort pour moi, c'était l'accompagnement de mon coach Efféa, ses conseils, sa gentillesse. Je me sentais en confiance, **j'étais prise en charge**, je me sentais bien. Je voyais chaque semaine ma silhouette se transformer. Mon moral était au top !

Aujourd'hui j'ai choisi de continuer mes 2 soins par semaine. C'est devenu mon **hygiène de vie et mon moment de bien-être**.

J'invite toutes les femmes à essayer la méthode Efféa pour se sentir belle et bien dans leur corps. C'est facile, on se fait plaisir et ça se voit... ”

Les soins m'ont permis de retrouver une jolie silhouette et de me sentir bien dans mon corps.



La méthode Efféa

Unique depuis 15 ans, Efféa défend le bien-être sur tout la ligne !

C'est une méthode globale qui apporte une réponse efficace à la minceur dans un univers de bien-être :

- Des soins performants, des produits cosmétiques naturels, des produits diététiques accélérateurs de réussite
- Un coaching personnalisé (bilans corporels réguliers, suivi, conseils nutritionnels...).

Dans un univers de bien-être, Efféa vous permet d'atteindre vos objectifs : perte de poids, raffermissement et remodelage de votre corps, réduction de la cellulite ou simplement vous détendre.



Valérie Ayer
Tassin (Région
lyonnaise)