La muscu... Comme vous ne l'avez jamais vu ! - 1/1

Les filles... Marre des altères et des 3 pauvres exercices que vous faites une fois sur deux ???? Venez faire un tour par là pour apprendre à se muscler en s'amusant !!!

Attention... Timide s'abstenir !!! Mon programme très très difficile de musculation intensive va faire de vous un canon de beauté d'ici 1 mois !!

1/ Les bras

Bon, les bras trop musclés, c'est vrai, je l'avoue c'est pas très beau... Mais la graisse qui pend, c'est encore pire... Alors voilà, je vous demanderai seulement d'investir dans un hamac... Bon je sais c'est cher, mais il peut servir à toute autre utilisation !!! ;-)

Quand vous avez le hamac, installez le un peu haut genre que vous devez sauter pour aller dedans ! Ensuite imaginez vous, imaginez-vous que vous êtes une acrobate, et faites un tas de figures dans votre hamac (galipettes autour par exemple)

Au bout de quelques temps, vous battrez toutes vos copines au bras de fer (je vous jure pour moi ça a marché !!)

2/ Les abdos

Riez !!! Riez le plus possible, toute la journée tout le temps !! Si vous riez assez, vous verrez que vous avez mal aux abdos, c'est normal... Alors racontez-vous des blagues, rigolez rigolez rigolez !!!

3/ Les jambes

Téléchargez une musique de French CanCan sur Kazaa... Et allez-y à fond !! Amusez-vous avec une copine, entraînez-vous au French Cancan !!! C'est super marrant, et en plus après vous serez plus souple !!!

4/ Les fesses

Dans votre lit, les soir... au lieu de compter les moutons, comptez les contractions des fesses !!! Vous pouvez en faire plusieurs centaines par jours, si vous avez du mal à vous endormir !!!

5/ Petit +

Se muscler le périnée... pour plus de plaisir au lit !!! Pour cela, suffit de se retenir de pisser à chaque fois que tu va aux toilettes... Tu t'arrête 20 seconde et là libération tu t'y remets !!!

6/ Global

Bref, pour se muscler, maigrir et se faire plaisir... Mettez de la bonne musique et déchaînez-vous un bon coup !! Oui, mesdemoiselles, c'est le meilleur moyen de rester mince... Lâchez vous et dansez, dansez tous le temps !!!!