

**NOUVEAU** LE 1<sup>ER</sup> MAGAZINE DE COURSE À PIED 100% FÉMININ

# RUNNING

#31

POUR ELLES

Octobre / Novembre 2015

**CORRIDAS**  
**8 SEMAINES**  
POUR S'Y PRÉPARER

PROGRESSION

**5 MUSTS**  
POUR RELEVER LE DÉFI

**MARATHON**  
**DE PRINTEMPS**  
Il est temps !

NUTRITION  
Traquez les  
**CLICHÉS**

**NON**  
AUX KILOS  
HIVERNAUX

PILATES

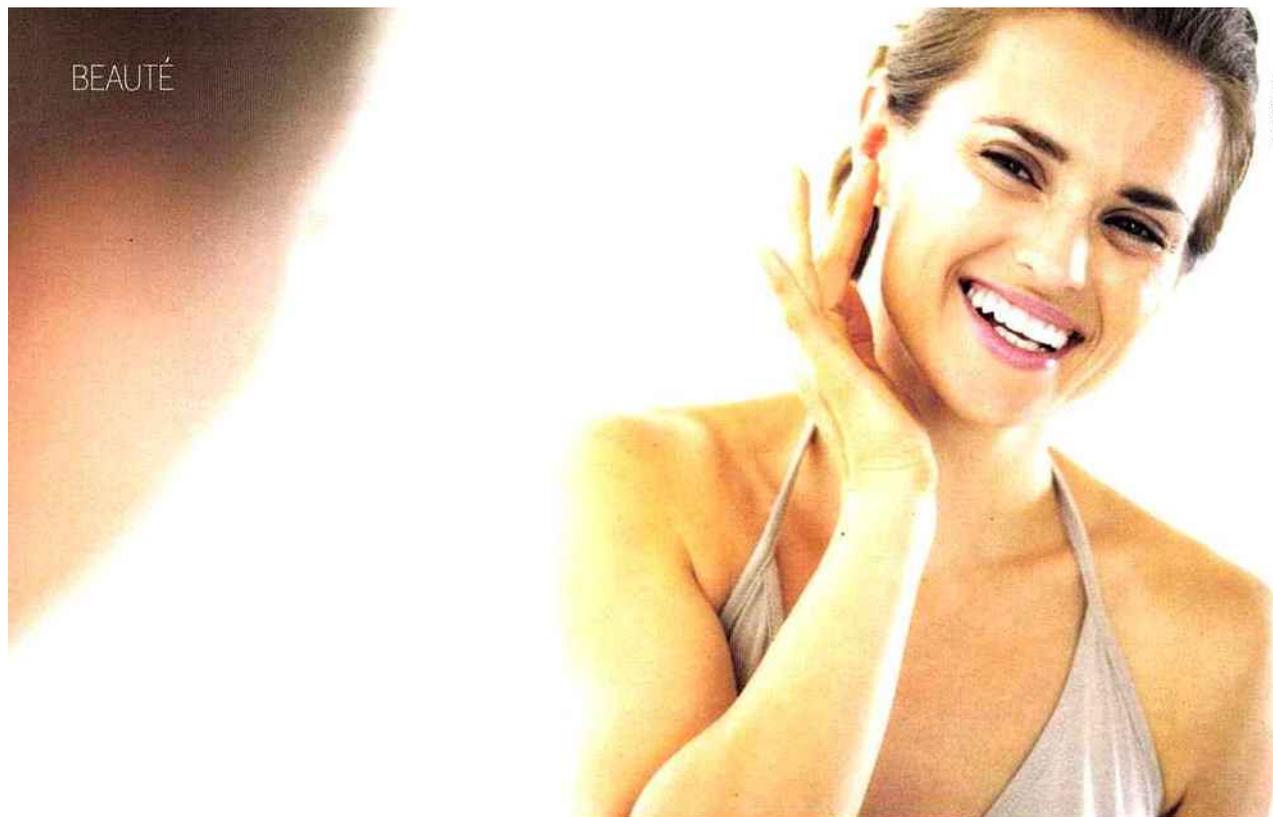
**MINCE**  
MAIS PAS PLATE

**QUIZ**  
AVEZ-VOUS LA  
FIT ATTITUDE ?

**BÉBÉ**  
**& RUNNING**  
COMMENT TOUT CONCILIER ?

L 11870 - 31 - F: 4,95 € - RD





# LE CHANGEMENT C'EST MAINTENANT !

Il y a deux grands moments où, tous les ans, on prend de bonnes résolutions : la rentrée et le nouvel an. Et si, pour une fois, on les tenait ?

Par Cécile Bertin

## DU JUS DE BOULEAU POUR QUE MON CORPS FASSE SON BOULOT

La mode est à la detox sous toutes ses formes et on frôle un peu l'overdose en ce moment. À ce rythme-là, on va bientôt nous vendre des pâtes detox ! Pourtant s'il y a bien une personne qui devrait s'intéresser à ce phénomène, c'est la runneuse. En courant régulièrement et surtout quand on est en préparation marathon ou autre trail dur et long,

par exemple, notre corps tout entier est largement sollicité et pas seulement nos muscles. Notre système digestif et notre foie travaillent à plein régime pour éliminer autant que possible les toxines que nous fabriquons à coups de lactate et autres rejoyssances. Alors lui donner un coup de main en faisant régulièrement une cure de jus de bouleau, par exemple, est une très bonne chose. N'hésitez pas non plus à remplacer

votre traditionnelle bouteille d'eau par une gourde de tisane qui boostera votre organisme

## LE SOLEIL EST MON AMI, L'ÉCRAN TOTAL AUSSI

Ce n'est pas parce que c'est l'automne voire l'hiver qu'il faut oublier de protéger sa peau. On le dit, on le redit, écran total ou au moins IP30 tous les matins éloigne la ride sournoise au plus loin ..



Il faut aussi penser à hydrater sa peau quotidiennement, surtout lorsqu'on va s'entraîner, quel que soit le temps. Car tout est bon pour que votre peau ne ressemble pas à un vieux parchemin dès que le printemps revient. Alors tout comme la Nok protège vos petits pieds, pensez à glisser dans votre sac de sport une bonne cold cream pour affronter sereinement les frimas. Et on n'hésite pas

toute chose, rappelez-vous que les ampoules ne sont pas une fatalité, comme de perdre ses ongles à chaque marathon ! Pour cela, il faut s'en occuper et les choyer toute l'année en allant régulièrement chez le podologue pour qu'il leur fasse la « révision des 1000 km ». Mais il faut aussi au quotidien penser à les hydrater correctement. N'hésitez pas à faire au moins

pieds restent une source de problèmes, il faut absolument aller voir du côté de vos chaussures.

PENSEZ À GLISSER DANS VOTRE SAC DE SPORT UNE BONNE COLD CREAM POUR AFFRONTÉR SEREINEMENT LES FRIMAS.

**LA METHODE DOUCE POUR QUE MON CORPS RESTE FORT**

Evidemment, on rêve toutes d'avoir un masseur à domicile qui après chaque entraînement un peu soutenu nous attend à la maison, prêt à soulager notre corps qui en a bien besoin... Toutes celles qui ont cette chance ne sont plus mes amies ! Pour toutes les autres, il est grand temps de prendre son corps en main. Auto-massage avec des petits appareils conçus pour ça, bains relaxants avec sels ou tout autre produit détente, vous pouvez vous offrir un kiné à domicile alors n'hésitez pas, prenez le temps de vous occuper de vous. Il y a parfois dans la pratique sportive un rapport au corps un peu compliqué, le fait de lui faire autant de bien que les entraînements lui font du mal est une façon de commencer à se réconcilier avec lui.

à faire un masque toutes les semaines histoire de bien réhydrater tout ça. Boire toute la journée, en bonne sportive que vous êtes, normalement vous le faites déjà, donc tout va bien.

une fois par semaine un bain de pieds, un petit polissage doux, et hop on tartine le tout de crème avant d'aller dormir avec des chaussettes. Les ongles doivent aussi être parfaitement coupés pour qu'ils ne gênent pas mais surtout ne vous blessent pas. Si vraiment vos

**MES CHEVEUX MÉRITENT CE QU'IL Y A DE MIEUX**

Si vous avez gardé vos cheveux longs et si vous devez donc les attacher à chaque fois que vous allez courir, pitié, pensez à vous équiper d'un élastique conçu pour ne pas casser les cheveux. Si vous les avez assez longs pour faire un chignon ou une tresse, profitez de votre sortie pour vous faire un soin en appliquant une huile hydratante conçue à cet effet. Personne ne verra rien et vous faites d'une pierre deux coups. Enfin, histoire de ne pas trop agresser les cheveux avec des lavages quotidiens, pensez à alterner shampooing et masque.

**MES PIEDS, JE LES BICHONNE À L'ANNÉE**

On a toujours l'impression que les coureuses ont décidé de sacrifier leurs pieds sur l'autel du running... Avant

**À SHOPPER**



**S'automasser, quel pied !**  
Parce qu'on n'a pas toujours un kiné à disposition, il faut parfois faire preuve d'autonomie même dans ce domaine... Les masseurs en bois Aroma-zone sont faits pour vous ! **9,90 € pour les pieds, 5,90 € pour le corps.**

**Au bouleau !**

Ses nombreuses vertus ne sont plus à rappeler, drainante et reminéralisante, elle est l'alliée idéale de la sportive. Mais aujourd'hui, grande nouveauté, le laboratoire Hn-Lab a réussi à la rendre accessible toute l'année et à l'associer aux probiotiques pour encore plus d'efficacité. Elles s'utilisent sous forme de cure de 3 semaines à raison de 15 à 20 cl par jour, le matin à jeun.  
**Sève probio nature ou gemmo : de 20 € à 36 € (1.5 litres à 3 litres). En pharmacie ou magasin bio.**

