



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

# RUNNING

#45

**NOUVELLE FORMULE**

**POUR ELLES**

Programme

**VOS SÉANCES  
SPÉCIFIQUES**  
POUR PROGRESSER  
SUR 10KM ET SEMI

**Coaching**  
**ÉLABOREZ  
VOTRE PLAN  
vous-même**

Programme

**SPÉCIAL  
MARATHON**

Technique  
**COMMENT  
DÉVELOPPER  
VOS QUALITÉS  
DE PIED ?**

**Que faire le  
dernier mois ?**

**Forme**  
**Les clés pour  
SURMONTER  
VOS DOULEURS**

Entraînement

**VMA, ZONES DE FC...**  
DÉFINISSEZ VOS ALLURES

Nutrition

**SUCRE**  
**La note est salée**

**LE POINT SUR  
LE FOOTING  
À JEUN**

**5 EXOS**  
POUR PRÉSERVER  
VOS GENOUX

**CARDIO**  
APPRENEZ À  
LE MAÎTRISER

**DÉCOUVERTE : SWIM & RUN, un duo gagnant**

**+  
SHOPPING  
MODE  
BEAUTÉ  
TESTS  
RÉCITS  
PORTRAITS**





\* BEAUTÉ

# SOYEZ FERME !

AVEC LE PRINTEMPS, ON A SOUVENT ENVIE DE S'ALLÉGER DES RONDEURS STOCKÉES AU COURS DE L'HIVER. OU TOUT SIMPLEMENT DE « RELIFTER » SA SILHOUETTE EN COMPLÉMENT DE SON SPORT PRÉFÉRÉ. POUR OBTENIR DES RÉSULTATS, ON FAIT FEU DE TOUT BOIS AVEC DES BREUVAGES DÉTOX, DES GOMMAGES ET DES SOINS RAFFERMISSANTS QUI UNISSIONT LEURS FORCES POUR NOUS AIDER.

Par Muriel Foenkinos

© Dmytro Panchenko - Fotolia



## LES SOINS « SOLO » MAIS PAS PIPEAU

Appliqués après la douche sur peau humide, ils sont idéaux pour les pressées qui veulent quand même s'affiner. En haut de la liste pour sa texture et son efficacité – grâce à la Centella Asiatica –, le **Lait Hydratant Raffermissant Yves Rocher** (15,90 € l'éco-tube de 200 ml) fait retrouver à la peau son élasticité. Rafrichissante et tout aussi performante via le principe actif des eaux-mères et de la salicorne, la **Gelée Fermeté Corps et Jambes bio de Guérande** (29,50 € les 185 ml) gomme la peau d'orange pour un aspect tonifié. Appliqué au corps, le principe anti-âge est à l'honneur dans la **Lotion Corporelle Raffermissante à la Coenzyme Q10 de Lavera** (9,40 € les 200 ml). Fluide, elle pénètre facilement pour un effet tenseur quasi immédiat. Vous préférez les huiles ? **Estime & Sens** propose une version bio **Booster Minceur Intégrale** (29,50 € les 100 ml en instituts), à l'huile essentielle de pamplemousse (anti-eau) et à l'extrait de Poivre Rose anti-cellulite. Enfin, on fond (et nos capitons avec) pour l'**Huile Fermeté Suractivée à l'or rose bio de Melvita** (26,50 € les 100 ml), qui associe baies roses de La Réunion et baies d'argousier pour plus de fermeté avec en prime, une odeur fraîche qui parfume le corps en toute discrétion.



## LES COMBINÉS MAGIQUES

« Ce qui est bon à l'intérieur se voit à l'extérieur », ça vous rappelle un slogan publicitaire ? Mettez donc, avant l'application d'une crème ou d'une huile, sur des jus ou tisanes détox et/ou drainants. Après les fêtes, j'ai testé le **Jus de Bouleau bio Weleda** (10,60 € les 200 ml), qui favorise les fonctions d'élimination. Le goût ? Bof, mais je l'ai réveillé d'un trait de citron. Le résultat ? Pas d'effet notable côté élimination, sans doute parce que je bois déjà ma bouteille entière voire plus chaque jour. En revanche, j'ai été bluffée par la **Crème de Douche Gommante** toute douce grâce à la cire d'abeille (10,05 € les 150 ml) et l'**Huile Massage Minceur** de la gamme qui m'a rendue accro ! (21,40 € le flacon-pompe de 100 ml). Son parfum citronné est délicieux, elle pénètre bien et au bout d'un mois, les effets « décapitonnants » sont là. Bon plan : la marque propose des packs **Duo Détox** (21,25 €) et **Duo Massage** (32,10 €). Autre coup de cœur, le **Programme Minceur de Caudalie**. Le plan d'attaque : un **Gommage Crushed Cabernet** (21 € les 150 g) qui prépare la peau à recevoir un **Concentré Minceur** composé de six huiles essentielles (24 € les 75 ml). Un soin corporel à compléter de **Tisanes Drainantes** (9 € les 20 sachets). Ce trio gagnant, testé à la suite du précédent, m'a tout autant séduite avec mention spéciale au gommage issu de la vinothérapie, emblématique de la marque. À tenter également, car la marque a fait ses preuves : le duo **Complément Nutritionnel Marin** (23,50 € les 30 gélules) à l'extrait d'orange sanguine et à l'ascophyllum) associé au **Soin Correcteur Global Cellulite de Thalgo** (45 € les 200 ml) à la fois affinant et raffermissant, que l'on peut prolonger par un soin **Body Sculpt** en institut. Enfin, la gamme **Bum Bum de Biocyte**, inspirée du Brésil, promet de brûler les graisses, drainer et raffermer en trois temps via des **gélules au maté, ananas et guarana** (23,50 € les 60 gélules), une **boisson drainante** (16 € les 500 ml) et une **crème** qui active la thermogénèse (30 € les 150 ml). Tudo bem !



## LES BONUS À BOIRE

Le **Programme bio Mincifine 30 jours de Fleurance Nature** agit en trois temps pour détoxifier (romarin et pissenlit), drainer (frêne et sureau) et brûler (guarana, maté et thé vert) – 19,90 € la boîte de 30 ampoules. À siroter à toute heure de la journée, les thés bio de la gamme **Femini'Thé de La Route des Comptoirs**, dont le **Slim'Thé**, un breuvage délicieux à base d'hibiscus, de reine-des-prés et de bouleau qui favorise la dispersion des graisses (6,60 € les 100 g) ; ou encore la **Tisane Transit Detox de B. Slim** (36 € les 30 infusettes), dépurative grâce à la mauve frisée, un vrai coup de pouce pour éliminer.