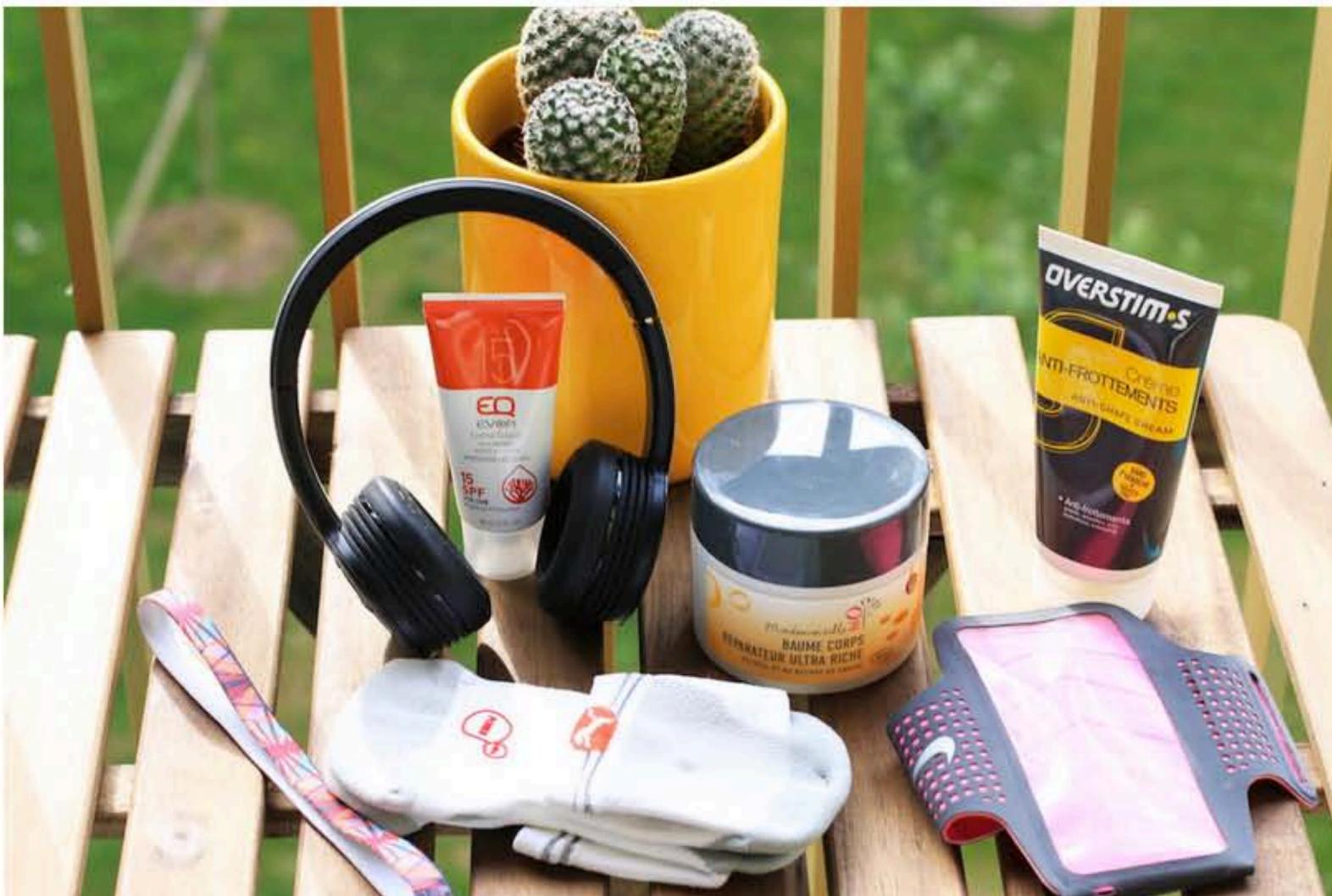


MES 10 INDISPENSABLES SPORTY - BEAUTY #190

📖 Running et Training 📅 7 juin 2015 💬 20 Commentaires

Hi,



Aujourd'hui, on va mélanger le sport ET la beauté. Ce sont deux thèmes que je trouve totalement complémentaires. Eh oui c'est bien connu, faire du sport rend belle (*vous ne le saviez pas ? ôtez-vous l'image de vous entrain de transpirer !*). Le sport vous fait rayonner, vous donne une belle peau, un corps tonifié... Bon ça c'est quand tout se passe bien. Malheureusement, il faut parfois cacher quelques secrets pour que ça soit le cas.

Ainsi, j'ai envie de partager avec vous quelques uns de mes indispensables à la fois « Sportifs » et « beautés » (mais forcément liés au sport) qui ajoutent un *je-ne-sais-quoi* à mes séances de sport ou aux instants avant/après rendant ma vie de sportive beaucoup plus belle (promis !) (et simple en fait).



Rechercher

Bienvenue!



Anne et Dubndidu est un blog tenu avec amour et humour depuis 2009. Ici, on bavarde mode, sport, voyages... mais, surtout, on bavarde !



annedubndidu@gmail.com

Newsletter

Inscrivez-vous pour recevoir les articles du blog dans votre boîte mail

Email

OK

Instagram



1. Baume Corps Réparateur Ultra Riche miel et beurre de karaté / Mademoiselle Bio (Dispo par-là >>)

J'adore nager, j'adore courir, surtout quand il fait un temps bien sec. Sauf que la transpiration (et son sel), l'eau, et son chlore, et les intempéries, forcément attaquent la peau, l'assèche, la déshydrate. Coucou la peau de croco surtout au niveau aux mi-jambes ! Je l'ai particulièrement remarqué cet hiver. Alors j'ai décidé de prendre un nouveau petit réflexe beauté... qui tombe souvent sous le sens pour beaucoup d'entre vous, mais j'avoue que pour moi.. non.

Résultat, après ma séance de piscine (n'hésitez pas à relire [ce post sur ma pratique >>](#)), je m'enduis le corps de ce petit baume très riche, nourrissant ET bio. J'en mets également, particulièrement sur les jambes et les bras après ma douche post run ou finalement toutes activités sportives. Celui-ci ne laisse pas la peau trop collante et pénètre facilement.

J'adore sa douce odeur et surtout son effet très satisfaisant sur ma peau. Petit plus forcément, il est bio 😊

2. De vraies chaussettes pour le running

Un petit détail, c'est vrai. Une fois qu'on a trouvé la parfaite paire de baskets pour courir, on pense moins aux chaussettes que l'on porte dedans. Sauf que souvent, l'origine d'une ampoule n'est pas uniquement liée aux baskets. Les coupables peuvent aussi être vos chaussettes : trop grande, en coton, mal positionnées... ça frotte, ça frotte et hop une ampoule !

A force d'avoir des ampoules, j'ai décidé d'investir aussi dans de vraies chaussettes de running. Quelles sont les différences hormis... *le prix* ? Tout d'abord la matière est souvent assez similaire aux matières anti-transpirantes de nos vêtements afin de garder vos pieds au sec. Ensuite, la forme : elles sont souvent renforcées pile aux endroits sujets aux frottements (et donc aux ampoules) sur les pieds. Ça peut paraître un détail mais ça peut changer la vie surtout si vous courez plus de 10km ou que vos parcours de running impliquent un terrain un peu instable faisant pas mal bouger vos pieds.

Toutes les marques de sport en vendent et je n'ai pas franchement de préférence. En ce moment je porte beaucoup des Asics, des Puma et des Oysho. Il faut compter au moins 7 euros 95 les 2 paires ! Mais mes pieds me remercient à chaque fois 😊 !

Forcément, en hiver je prends des chaussettes hautes et en été des chaussettes plus basses... dont j'aime (souvent) assortir la couleur avec les baskets. Ahaha on est toujours sur un blog mode 😊 Je vous recommande le [rayon chaussettes de l-run](#) ou de filer chez Décathlon !



Youtube



Mon prochain défi sportif



Mon vide dressing



Ma playlist sportive



Mon planning sportif



Le #dubndidu crew



3. Crème Anti-frottements OverStims ou Nok

Qu'importe la marque (je reconnais avoir une préférence pour la marque Nok, mais la OverStim est irréprochable aussi), en outre des chaussettes de running, j'enduis souvent mes pieds de crème anti-frottements qui permet de prévenir l'apparition d'ampoules mais aussi d'éviter l'aggravation d'une ampoule déjà présente.

Je n'en mets pas à chaque fois, mais quand je porte une nouvelle paire de baskets, lorsque je cours sur de longues distances, lorsque je participe à une course officielle, lorsque je sais que je vais beaucoup transpirer (bref tout l'été), je m'en mets au pied mais aussi aux endroits à forts frottements (entre les cuisses, au niveau de la brassière, sur la couture du short au niveau des reins...)

N'oubliez pas, il vaut mieux prévenir que se retrouver avec des cloques, des ampoules ou la peau « brulée » par le frottement 😊 . Vous pouvez trouver facilement ces crèmes en pharmacie.

4. Crème solaire Eq Love protection UV 15

On bronze quand on court. C'est sympa non ? On prend toujours de belles couleurs en été... sauf que voilà le bronzage (ou coup de soleil) mode « lozérienne » (comme on dit chez moi) : trace du t-shirt et trace du short. Non merci. Résultat dès que le soleil et ses rayons sont plus intenses je mets de la crème solaire.

Forcément, j'ai choisi cette **crème solaire Eq Love** car elle est bio, est fabriquée en France ET résiste à la transpiration (enfin l'eau mais c'est pareil) (elle a aussi plein d'autres avantages shah). Elle ne colle pas, ne coule pas et n'a pas d'effet masque, la peau respire (et transpire) toujours aussi bien. Bref, je la mets avec plaisir surtout sur le visage avant de partir. J'ai choisi qu'une légère protection car ma peau n'est pas sujette au coup de soleil, mais n'hésitez pas à prendre une protection en fonction de votre peau.

Résultat, on prend des couleurs sans danger !

5. Bain récupération sportive à l'Arnica de Weleda

C'est une belle découverte du mois de mai ! Je vous avais déjà donné **quelques conseils dans ce post** pour prendre soin de ses pieds (et je ne dirais jamais assez à quel point c'est important !!). Dorénavant j'ai ajouté à ma routine mensuelle un petit rituel appris lors d'une soirée chez Weleda : auto-massage des pieds dans une bassine d'eau ET quelques bouchons de ce bain de récupération sportive à l'Arnica.

Sans mauvais jeu de mot... c'est le pied. J'ai investi dans des boules massantes (dont une reçue dans la **JoggBox**), je les fais glisser de longues minutes sous mes pieds dans un bon bain (ou petite bassine) et ahlalal le bonheur suprême tout en récupérant bien de mes longues sorties running.

6. Roll-on PuresSENTIEL 14 huiles essentielles Muscles / Articulations

Bon c'est vrai que ce petit roll-on sent très fort mais dès que j'ai une petite douleur, un muscle qui tire un peu, une articulation « bloquée » je l'applique doucement 2 ou 3 fois par jour. Ce que j'apprécie est que le produit n'endort pas la douleur, il la soulage vraiment en profondeur, certainement doucement mais naturellement.

Il soulage, détend et apaise les muscles, les contractures, les articulations. Bref, je préfère utiliser ce roll-on qu'une crème anti-inflammatoires, plus naturelle à mon goût 😊 !



Revenons sur le côté plus sport que beauté :

7. Bandeaux de sport

Les fameux !! J'en porte dès que je fais du sport. Je crois vous en avoir parlé beaucoup trop de fois, mais c'est vraiment mon secret pour n'avoir aucun cheveux dans les yeux et éviter surtout la transpiration de trop coulée sur mon cuir chevelu (et me laver les cheveux à chaque fois que je fais du sport)

Après forcément, j'aime me faire plaisir sur leurs couleurs, leurs imprimés et je n'en ai jamais assez.

Vous pouvez les retrouver au rayon accessoires 😊 Sinon sur [I-run](#) ou le [Nike Store](#) >

8. Brassard d'iPhone pour la course

Certainement THE indispensable ! Je cours tout le temps avec mon téléphone (malgré la montre) et ne supporte pas le garder à la main (ça me gêne...) Résultat, j'ai investi dans un petit **brassard** spécialement pour la course. Je fais bien attention à ce que le brassard soit adapté à mes petits bras et surtout qu'il y ait des trous pour mes écouteurs (enfin jusqu'à présent).

J'en ai eu plusieurs des Nike, des Kalenji, des sans marques... honnêtement, je ne vois pas de grande différence... Bon plus ils sont chers, plus ils ont des options particulières : matière résistante à la transpiration, à l'eau, absorbante, téléphone mieux plaqué, tactile (certains n'ont pas un tactile très compatible et il faut bien insister en tapant sur son téléphone pour que cela fonctionne), micro poche pour glisser votre clé... De nouveau rendez-vous sur [I-run](#), dans un magasin de sport ou à Decathlon rayon accessoires 😊 Le moins cher ? je crois 3 ou 4 euros... le plus cher facilement 50euros !!





9. Baume des Titans

Vous devez certainement connaître le baume du tigre... et bien voici son cousin dont TOUTE la composition est légale en France. Il existe 2 versions, blanche et rouge. J'ai opté pour la rouge plus adaptée à mes soucis de sportive.

Son packaging est bien plus pratique que le baume du tigre puisqu'il est en forme de stick de colle. On ouvre un peu puis on étale doucement sur la zone musculaire concernée puis on masse de manière assez énergétiqu jusqu'à sentir une petite vague de chaleur. Je l'utilise uniquement lorsque mon autre roll-on n'a pas réussi à faire passer mes douleurs musculaires (voire même aux tendons) ou articulaires. L'odeur est très présente (ok elle va vous déboucher le nez même s'il n'est pas bouché)

Je l'ai bien intégré à ma routine de sportive, surtout qu'il est très facile à emporter avec soi ou à conserver ;). Attention comme son cousine, il tâche donc on évite d'en mettre juste avant d'aller au lit ou on place une petite compresse.



10. Mes écouteurs sans fil Monter iSport Freedom (*dispo par-ici*)

J'ai joint à la photo l'enceinte que j'utilise lors des runs du Dubndiducrow qui elle aussi sans fil !! Mon dieu la révélation que ça soit l'enceinte OU le casque audio bluetooth de chez **Monster**. Alors oui ça consomme plus de batteries, mais qu'est ce que c'est agréable de faire du sport sans fil !!!

J'adore courir en musique (*ma playlist est disponible par-ici >>*) et je n'ai jamais véritablement investi dans une bonne paire d'écouteurs. Je rêvais de m'offrir une paire sans fil mais les prix.. Maintenant que c'est chose faite, je ne regrette pas une seconde. Le son est de superbe bonne qualité, le confort au niveau des oreilles est impeccable. Alors oui, il faut penser à recharger ces petites choses mais le côté pratique au quotidien l'emporte largement.

De même, il suffit juste d'activer le bluetooth sur son téléphone avant de partir, il reconnaît le casque automatique et « se paire ». On lance son appli musicale et c'est parti 😊 C'est devenu un indispensable pour moi, on s'habitue aux bonnes choses, je le reconnais. Je l'utilise pour toutes mes sorties running et dès que je suis à la salle de sport. On lâche son téléphone et zou on peut faire des sauts, des burpees en musique sans déranger ses voisins MAIS en gardant le rythme et la motivation de la musique.

Voilà vous connaissez mes 10 indispensables sportés/beauté du moment 😊 Ce sont des petits secrets mais je trouve qu'ils embellissent un peu ma pratique du sport à leur niveau (ou la simplifient)

Et vous, quels sont vos indispensables sporty beauty =D ?

Bon dimanche !

PS: J'organise en partenariat avec Cultura **une petite rencontre** autour de mon guide pour débiter le running mais aussi et surtout de ma passion pour le running. L'objectif ? échanger des conseils, discuter, bref partager ensemble sur le sport ! >>

Venez (il y aura un petit goûter Healthy !)

♥ 15 aiment ce post

 **CONSEILS SPORTIFS**

SHARE     