



DANS MON SAC DE SPORT #1

13 FÉVRIER 2017 | VIVREHEALTHY



VOUS CHERCHEZ UN ARTICLE ?!

CATÉGORIES

[BEAUTE](#)

[BIEN-ETRE](#)

[DÉVELOPPEMENT PERSONNEL](#)



Coucou mes chats !

Aujourd'hui, j'ouvre une nouvelle rubrique intitulée « dans mon sac de sport ». J'y présenterai chaque mois mes indispensables sport et beauté. Je teste régulièrement plein de produits, certains sont vraiment top, d'autres moins (je me passe alors de vous en parler !) Cette sélection mensuelle me permettra de vous présenter mes coups de coeurs ❤️ Je précise (Afin qu'il n'y ai pas de malentendus !) que je ne suis pas rémunérée pour parler de ces produits ! Je les ai testés et approuvés. Donc je partage ça avec vous 😊

C'est parti ! Dans mon sac de sport, ce mois-ci, il y a :

BASKETS KINVARA 8 – SAUCONY

Saucony lance la collection LIFE ON THE RUN, et j'ai eu le plaisir de tester la Kinvara 8 (J'ai couru la Odlo Crystal Run avec). Gros coup de coeur pour cette collection. Je n'étais pas fan de Saucony jusque là, car je trouvais les modèles trop « flash ». Cette collection est tout simplement stylée ! Côté technique, la chaussure maintient bien le pied et surtout l'amorti est EXCELLENT ! (Mes petits tendons fragiles peuvent le confirmer !)

[FITNESS](#)

[MES PETITES ADRESSES](#)

[RECETTES SALÉES](#)

[RECETTES SUCRÉES](#)

[RECLAME](#)

[RUNNING](#)

[santé](#)

[sport](#)

[Uncategorized](#)

[YOGA](#)

MENU

[Qui suis-je ?](#)

[Blogroll !](#)

[Revue de presse](#)

**SUIVEZ-MOI SUR INSTAGRAM! /
FOLLOW ME ON INSTAGRAM !**



SAC A DOS COMMUTER XERO – RONHILL

Lorsque je vais au sport, je me déplace à vélo (histoire d'être déjà dans le mood!). Du coup, j'ai adopté le sac à dos ! Le Commuter Xero de Ronhill épouse bien le corps, est stable, confortable et léger (enfin jusqu'à ce que je mette toute ma vie dedans...!). Il a une capacité de 10L plus 5L si on ouvre l'extension. Gros plus: il possède un compartiment waterproof très pratique pour ranger son portable et ses papiers.

TOTUM SPORT -QUINTON

Ce sont des sachets de minéraux d'origine marine qui favorisent la réhydratation et la poursuite de l'effort. Ils sont notamment très riches en magnésium. Je tenais à vous en parler, car ces sachets sont très efficaces. J'en prends un après l'entraînement et je me sens beaucoup moins fatiguée. Je constate l'efficacité du produit lorsque je fais ma séance de sport en fin de journée. Je peine moins à me remettre au travail et à me concentrer lorsque je prends un sachet de Totum. Bon, le gros bémol, c'est le goût !! Pouha ! C'est comme si vous buviez une tasse d'eau de mer ! Bon appétit !

SHAMPOING SEC – GO PRETTY

« Est-ce que tu fais un shampoing à chaque fois que tu fais du sport ? » C'est un peu la question qu'on s'est toutes posées une fois ! La fréquence du shampoing dépend du type de cuir chevelu ET du mode vie. Je fais du sport presque tous les jours donc j'utilise du shampoing sec entre deux shampoings (un jour sur deux). Go Pretty propose des produits vegan, formulés à base de poudre de riz, sans paraben, sans sulfates, sans silicone. L'odeur est fraîche et surtout j'apprécie le résultat : les cheveux sont clean sans effet « paille ». Ils restent très soyeux.



ARTICLES RÉCENTS

[DANS MON SAC DE SPORT #1](#)

[UN WORKOUT AVEC LA NIKE ZOOM FEARLESS FLYNKIT](#)

[GALETTES DE QUINOA, PETITS POIS ET FETA](#)

[Préparer son \(premier\) semi-marathon](#)

[PANCAKES AU SARRASIN](#)

ARCHIVES

[février 2017](#)

[janvier 2017](#)

[décembre 2016](#)

[novembre 2016](#)

[octobre 2016](#)

[septembre 2016](#)

[août 2016](#)

[juillet 2016](#)

[juin 2016](#)

[mai 2016](#)

[avril 2016](#)

[mars 2016](#)

[février 2016](#)

[janvier 2016](#)



vivrehealthy.com

HUILE DE MASSAGE A L'ARNICA – ANNECY COSMETICS

A chaque fois que je vous parle de programmes d'entraînements, je vous parle de...
RECUPERATION !! C'est la base du sportif ! Il faut savoir prendre soin de soi pour bien récupérer et être plus performant. Après un entraînement intense, je me masse avec de l'huile à l'arnica aux vertus calmantes et nourrissantes. En ce moment, j'utilise l'huile Anncy Cosmetics, BIO constituée à 100% d'ingrédients d'origine naturelle.

BAUME DES TITANS – LABORATOIRES BIMONT

Puisqu'on est dans la recup', voici mon chouchou du moment: le stick « baume des titans ». J'ai une tendinite assez douloureuse au genou, donc j'en use et j'en abuse ! Il fonctionne comme le « baume du tigre », par action chauffante, mais son format stick le rend plus facile à utiliser. Le produit est bio et sa composition est naturelle. Il traite les inflammations, les courbatures, les contractures et les œdèmes.

SNACKS SAINS – SNACKIES

On me propose souvent de tester des boxs. Au début, j'acceptais toujours, par curiosité. J'étais un peu comme un enfant devant un paquet surprise. Puis, je me suis rendu compte que les boxs sont souvent remplies de beaucoup de choses inutiles... J'ai accepté de tester Snackies car c'est LA box ou il n'y a pas de perte si vous êtes gourmands comme moi. Pour 22,90€ vous recevez chaque mois une box composée de 7 snacks minimum. Tout est sain, vous pouvez y trouver par exemple : des barres de céréales, des crackers, des smoothies ou

décembre 2015

novembre 2015

octobre 2015

septembre 2015

août 2015

juillet 2015

juin 2015

mai 2015

avril 2015

mars 2015

février 2015

janvier 2015

décembre 2014

novembre 2014

octobre 2014

septembre 2014

août 2014

juillet 2014

juin 2014

avril 2014

SOUSCRIPTION AU BLOG PAR EMAIL

Entrez votre adresse mail pour suivre ce blog et être notifié par email des nouvelles publications !

SUIVRE

jus de fruits, des popcorn, du chocolat, des fruits secs, des chips de légumes. Honnêtement, tout est bon dans cette boîte. Voilà comment toujours avoir un encas sain dans son sac !

CONTACT

vivre_healthy@yahoo.fr



vivrehealthy.com

SOIN DU VISAGE GLOW UP – OOLUTION

Pendant l'effort, la peau est attaquée par la transpiration et s'assèche. Coucou la peau de croco... Pour éviter ça, je m'hydrate bien la peau. J'ai récemment eu le plaisir de découvrir les soins oOolutions, naturels, sains, bio, vegan et ne contenant aucun dérivé d'huile de palme... Pas mal non?! J'utilise Glow Up, un soin hydratant et detoxifiant. J'ai également eu un gros coup de coeur pour le soin « whole again », pour les peaux sèches à fragiles, très efficace en hiver !

CREME DES REINES- SANOFLORE

Sanoflore est la première marque de soins que j'ai testé lorsque je suis passée au BIO. C'est l'une de mes marques préférées. Les odeurs sont toujours incroyables et les produits terriblement efficaces. Je suis addictive à la gamme purifiante Magnifica ! En ce moment,

j'utilise beaucoup la Crème des Reines, enrichie en Gelée Royale pure. Elle hydrate bien, lisse les traits et me donne une mine lumineuse !

Voilà, vous connaissez mes indispensables sport et beauté du mois ! Quels sont les vôtres ?!

Advertisements



SHARE THIS:



6 bloggers like this.

SUR LE MÊME THÈME

La box Run & Co

Dans "BIEN-ETRE"

L'interview du mois #3 Christelle// Le Canard Ivre!

Dans "BIEN-ETRE"

Le zippy pass est là! // + Concours!

Dans "FITNESS"

POSTÉ DANS BEAUTE, BIEN-ETRE, FITNESS, SPORT