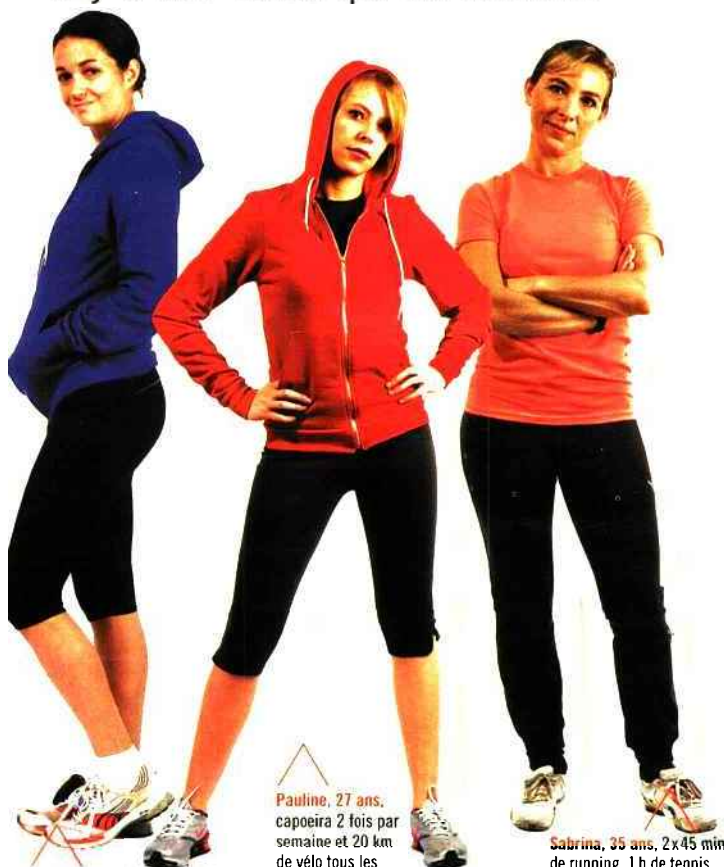


Glamour **»»»** forme attitude

Il y a des filles qui se débrouillent bien dans la vie



Muriel, 33 ans, 3 h de running par semaine. « Je pense au fait que j'épate mon homme ("En plus d'aimer Lars von Trier et d'être maman, elle prend soin de son body."), et ça repart ! »

Pauline, 27 ans, capoeira 2 fois par semaine et 20 km de vélo tous les dimanches. « Ma motivation me maintient au top pour pouvoir skier à fond dès le premier jour des vacances »

Sabrina, 35 ans, 2x45 min de running, 1 h de tennis et 1 h 30 de roller par semaine : « Choisir un cadre accueillant. Courir en ville pour moi, c'est impossible. Mais en forêt, je ne dis jamais non. »

« **Ne jamais partir faire du sport sans mon iPod.** » Perrine, 26 ans, s'arrange pour que son lecteur mp3 ne soit jamais à plat. D'autant plus important quand on sait que les performances des sportives occasionnelles augmentent d'environ 15 % quand elles écoutent de la musique.

« **Penser au moment où je vais me retrouver nue devant mon mec.** » Lou, 28 ans, sait comment se remotiver quand elle mollit. « Je me repasse le film de la soirée avec lui, plutôt que de bloquer sur la façon dont je traîne les pieds. »

« **Se fabriquer une image de droguée du sport.** » Marianne, 32 ans : « C'est de la reprogrammation mentale : au lieu de quitter le boulot en se disant "j'ai la flemme, je rentre", si on se répète "le sport, je ne peux pas m'en passer", on finit par y croire. »

« **Se lancer des mini-défis.** » Nadège, 34 ans : « Mon truc du matin, c'est de me dire que je vais finir mon running avant que l'éclairage public soit éteint. Ça me donne un coup de pouce pour sortir du lit. »

« **Préparer mes affaires la veille.** » « Je m'entraîne le matin, raconte Goundo, 30 ans. Quand je me lève, je n'ai plus le choix, je suis "obligée" d'y aller ! »

« **Se mettre en pilotage automatique.** » Lucie, 31 ans : « Si vous vous dites que l'eau est froide et les vestiaires pas nickel, vous n'allez jamais à la piscine. Il faut faire son sac, y aller comme un robot. Et repasser en mode "humain" à la sortie. »

Le secret des sport addicts

Même par -5°C, elles sont partantes pour une séance de fitness ou une heure de running. Mais qu'est-ce qui les motive ? PAR AMANDINE BIACHE

LE LEGGINGAMENT
Après l'alicament, voici le legging thérapeutique ! Ses picots internes boostent le retour lymphatique et diminuent l'aspect peau d'orange.

Collant Lympho Styl, [Lymphologics]
78,95 € + port (www.lympologics.com).