

Spécial

**MARATHON****VMA  
CARDIO**LA SÉANCE POUR  
AMÉLIORER VOS CHRONOS**ÉQUIPEMENT**Les meilleurs textiles,  
chaussures et  
accessoires**NUTRITION****Comment éviter le mur!**

+ Notre sélection de produits de l'effort

**9 PLANS  
D'ENTRAÎNEMENT  
SUR 10 SEMAINES****RÉUSSIR VOTRE  
OBJECTIF**

PRÉPAS TOUS NIVEAUX : DE 2 H 45 À 5 HEURES

- Programme détaillé et pratique
- Conseils pro pour vaincre le stress

**SANTÉ****GUIDE PRATIQUE  
POUR COURIR  
SANS SE BLESSER****TECHNIQUE  
ADOPTÉZ  
L'ATTITUDE  
IDÉALE**France métropole : 04 - 80 00 00 00  
AND - SV - CR - 11 95 - PIRE - 02 02 02 02  
TOM (surface) : 010 010 - TOM (air) : 1 000 010  
CAN : 10 00 000 - MAR : 20 00 - TOM : 00 00

M 01927 - 3008H - F : 5,00 € - RD

**BIEN CHOISIR SON MARATHON EN FRANCE ET À L'ÉTRANGER**

100 % NATUREL & EFFICACE

### HUILE MUSCULAIRE AVANT EFFORT

**Objectif:** chauffer, préparer et oxygéner le muscle avant l'effort. Surtout si la météo pousse à réduire l'échauffement. À base d'andiroba (anti-inflammatoire, antalgique), d'huile de pépins de raisin (antioxydante), de romarin à camphre (décontractant musculaire) et de pin sylvestre (tonique type cortisone).



**Mode d'emploi:** armé d'une éprouvette, mélanger 9,8 ml d'huile d'andiroba à 83 ml d'huile de pépins de raisin. Ajouter en mélangeant entre chaque dose : 53 gouttes d'huile essentielle (HE) de romarin à camphre, 34 gouttes d'HE de coriandre, 35 gouttes d'HE de sarriette, 56 gouttes d'HE de pin sylvestre et 7 gouttes de vitamine E Verser dans un flacon de 100 ml.

Ingrédients pour 100 ml  
[aroma-zone.com](http://aroma-zone.com)