

boost!  
&  
moi



## Trop dures les courbatures

Elles vous rappellent  
l'existence d'un muscle oublié



**Vous vous êtes dépassé(e)s lors de votre entraînement hier et aujourd'hui descendre l'escalier constitue une épreuve ! Vous avez mal partout... Ce sont certainement des courbatures.**

Vous avez un peu trop forcé, vous n'aviez pas fait de sport depuis Mathusalem ou vous avez essayé une nouvelle activité ? Le fait est que vos muscles ont été un peu trop sollicités, provoquant de petites lésions musculaires.

Pas de panique ! Ces douleurs sont anodines et disparaissent si vous suivez ces quelques petits conseils :

**Restez actif** malgré les douleurs, marchez et étirez vos muscles au moins deux minutes chacun. En effet, les courbatures s'atténueront plus vite. Alors, soyez courageux !

**Un bain chaud et des massages légers** permettront de détendre vos muscles et ainsi de vous soulager.

Faites vous aider, c'est le moment d'en profiter !  
**LA PROCHAINE FOIS, ÉTIREZ-VOUS ET BUVEZ.  
ET LE TOUR SERA JOUÉ !**



# Courbatures