LA MINUTE RÉCUP N°1

C'EST QUOI LES COURBATURES ? 🔎

Ce sont des douleurs musculaires qui surviennent quelques heures après un effort, si celui-ci est plus intense ou plus long que d'habitude. Les muscles subissent alors des micro-lésions qui déclenchent une réaction inflammatoire. C'est ce qui provoque ces douleurs désagréables dans les jours qui suivent. Mais c'est aussi ce qui permet à ton corps de s'adapter pour progresser et revenir encore plus fort ! 💪

💡 LE SAVAIS-TU ?

Les courbatures ne sont pas une fatalité ! Tu peux réduire leur intensité et leur durée grâce à l'alimentation, l'hydratation, le sommeil, et pleins d'autres astuces !

Mes autres « Minute récup' »

Plein de conseils récup'