Un mois déjà !

Posté par: Ida
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Voilà ! Les jours filent, ça fait déjà un mois depuis la première fois que j'ai enfilé des baskets et entamé courageusement mon premier petit parcours sportif dans la forêt, bien décidée d'améliorer ma condition physique et autre.....

Après quelques sorties, je me suis équipée pour la marche nordique, et j'ai découvert le plaisir d'un sport adapté pour moi !! Oh, il n'y a pas d'exploits extraordinaires, mais je voulais tout de même venir vous raconter ce début d'aventure.

Après quelques sorties très courts, je me suis calée sur une distance de 4.2 km, que je parcours en environ 50 minutes quand je suis seule.... Certaines sorties sont fait avec une amie... on parcourt alors la même distance, mais en y mettant bien plus de temps, papotage oblige ! lol

Je fais entre 3 et 5 sorties par semaine.

En même temps, j'ai fait un peu plus attention à ce que j'avalais.... plus de légumes et de fruits... moins de glucides, surtout les rapides.....

Et, comme disent les jeunes :" ça le fait" !! Première constatation : - 3.2 kg sur la balance... Bon, j'en ai un petit million de plus à perdre, mais c'est un bon début !
Deuxième constatation : Plus besoin de chaussettes de contention ! J'ai les chevilles fines comme une gazelle, et aucune douleur dans les veines (grave insuffisance veineuse depuis 20 ans, avec 5 phlébites au cour des années)....
Troisième constatation : Le dos comme une jeune fille... fini les douleurs et les raideurs !
Quatrième constatation : La bonne humeur et l'entrain à 100 à l'heure ! Je me sens en pleine forme, et mon contentement déborde sur tout mon entourage ! Tout le monde profite, en gros, de mes escapades dans la forêt !

Du coup, j'attaque mon deuxième mois de marche nordique avec bonheur au boût des bâtons !!

Et j'encourage tout le monde de s'y mettre..... lol
A bientôt !
Ida