

Il va y avoir du sport... HK vs Bali.

Par Stéphanie Delacroix



Debout autour d'une table haute en métal, un verre de 750 cl de Core Power Muscles Recovery goût vanilla ice cream à la main au bar d'une nouvelle Gym (HK)

- « Dis donc JJ, t'es en forme ! Tu fais quoi comme sport toi ? »
- « Du CrossFit, enfin du Spartan Training...c'est la marque de Pure »
- « Ah ouais, moi j'suis à fond Ido Portal, mais bon avant j'étais MovNat ...ça peut encore changer... »
- « Et le HIIT t'en penses quoi ? »
- « Mouais, mais non j'ai essayé, et le Lagree aussi, c'est pas pour moi. Tu sais que ma femme ne jure que par l'Anti-Gravity... quant à ma mère, ça serait plus pour elle mais elle est restée au TRX ! »
- « Et tu manges ? »
- « Bah bien sûr ! Mais que des protéines et des fibres hein ! Viande ET poisson

KEEP
CALM
AND
CROSSFIT
ON

toutes les 2 heures, bon forcément le magret de canard – brocolis sans sauce au petit dej' avec un verre de viadox ça été dur-dur les 23 premiers mois, mais maintenant c'est bon et puis je suis tellement fit, vraiment taut, plus un gramme de graisse tu vois, j'suis vraiment plus très loin de ma target BMI à 10% !

- « C'est quoi ça sur ta cuisse, tu t'injectes pas des prods quand même ? »
- « Nan, c'est rien juste une brûlure...tu sais la cire chaude pour une épilation qui dure y'a pas mieux ! »

Si vous faites du sport mais qu'à la lecture du dialogue ci-dessus vous vous demandez si vous venez d'être victime d'une attaque cérébrale, c'est probablement que vous n'habitez pas HK ! Forcément avec la pollution et la chaleur à Hong-Kong, ok sauf pour le rugby, l'aviron et le cross, le sport c'est plutôt à l'intérieur...et faut rien de mieux qu'un nouveau style pour éviter de s'ennuyer ferme en transpirant... mais avec la clim' à 16.

Assises par terre en tailleur, une tasse de chai au lait de soja à la main après la fin du cours quotidien de 2h30 de Yoga (Bali)

- « Dis Maya, tu vas à la silent retreat Vipassana 12 jours par Merta Ada la semaine prochaine ? »
- « Bah non, j'peux pas je m'étais déjà inscrite à un workshop Iyengar ciblé pranayama, inversions et backbends avec emphase sur l'awareness avec en plus un intervenant sur l'entretien du kéfir de fruit maison... tu te rends compte !? Du kéfir vegan ! plus besoin de faire son kombucha ! La plénitude totale ! »
- « Ah oui c'est sûr, ça va être inspiring... et l'eau alcaline t'en bois toujours ? »
- « Oui, oui et ça marche je suis au top de mes énergies, réellement plus en contact avec l'univers... je le ressens partout tu vois maintenant je reste en shirshasana 38 minutes, mais bon pas aujourd'hui parce que j'avais mon moon cycle. »
- « Et t'es toujours vegan ? »
- « C'est une évidence pour moi tu sais, et puis je suis passée au raw en plus maintenant ! Et le mois prochain je detox, fasting total pendant 2 semaines – mais eau alcaline à volonté hein - et puis que des liquides les deux semaines d'après, mais on peut mettre de la spiru fraîche dedans c'est canon vraiment plus de risque de ca-

rences... je me sens tellement pure et légère après, si tu savais... »

- « C'est quoi ça sur ton bras ? »
- « Oh c'est rien, c'est la perf de l'hôpital... j'ai encore attrapé la dengue la semaine dernière... probablement un problème d'alignement de chakras qui fait baisser mes défenses naturelles, pourtant avec toute la méditation que je fais ! »

Si vous faites du yoga mais que cette conversation semble venue d'une galaxie très, très, très lointaine, que vous avez mangé un steak frites à midi suivi d'un expresso avec une boule de glace vanille et qu'en plus vous osez le dire c'est probablement que vous n'habitez pas à Bali...où alors que vous êtes infiltré(e).

Bon, je vous évite le glossaire et m'en dispense par la même occasion, Google pourra aisément vous permettre de visualiser tout ça !

N'oubliez de respirer, de dormir, de rire, de faire du sport et évitez de manger trop gras, trop sucré et trop salé ! On est tous d'accord là ?!

