



## + COMFORT - FATICA



**SENO FERMO** I sobbalzi del seno ostacolano i movimenti. Ci vuole un top dotato di robusta struttura interna. Questo si regola in più punti (Kalenji, 14,90 euro).



**PIEDI AGILI** Le donne corrono in modo diverso dagli uomini e hanno bisogno di scarpe studiate per la forma del piede e il tipo di appoggio. (Salomon, 138 euro).



**GAMBE FRESCHE** Con gli shorts a gamba larga ti senti a tuo agio anche se non sei proprio in forma, perché non fasciano la coscia. Questi sono anche super traspiranti (Oakley, 30 euro).



**PERCORSI SICURI** La sera, ti alleni più tranquilla con il led intermittente da applicare alle scarpe (NILOX, 19,99 euro).



**OCCHI PROTETTI** Nelle giornate di sole gli occhiali sono indispensabili. Quelli ideali sono leggeri, con il nasello antisudore e le aste antiscivolo (Salice, 69 euro).