

Question



Existe-t-il
des "signaux"
d'une bonne
hydratation?

VRAI

Des urines claires et abondantes sont le signe d'une bonne hydratation. Si elles sont foncées (en dehors de la prise de certains médicaments), notre organisme n'est pas suffisamment hydraté, il faut donc boire plus. Véritable signal d'alarme, la sensation de soif ne doit pas se faire sentir. C'est un phénomène trompeur dont l'apparition tardive signale que notre organisme a besoin d'eau et qui doit être interprété comme un véritable signal d'alerte. Si vous avez tendance à boire peu, apprenez à boire sans soif. Pour y penser, prenez l'habitude de placer une bouteille d'eau dans tous les lieux où vous passez le plus de temps : au bureau bien sûr, mais aussi dans votre

voiture, au pied de votre lit, etc., et évidemment chaque fois que vous faites du sport. Ainsi boire deviendra un geste coutumier, un automatisme que vous ferez naturellement sans plus y penser. Il faut boire régulièrement pendant une activité physique.

VRAI et FAUX

Quand on fait du sport, la chaleur du corps est évacuée grâce à la transpiration. Comptez de 100 à 200 ml d'eau minérale tous les quarts d'heure pendant l'activité physique pour parer au risque de déshydratation et de crampes. Il est également important de boire deux heures avant et aussi après les efforts.

Forme

Relaxez-vous avant
votre coucher



Chaque
soir, accordez-vous un
moment de détente afin d'optimiser
la qualité de votre sommeil ! Prenez ainsi le
temps de vous détendre en pratiquant cet exercice de
relaxation.

Position de départ : allongez-vous sur le dos, bras détendus le long du corps.

Exercice : montez vos mains sur les hanches en expirant. Inspirez. Et en expirant, faites glisser lentement vos bras sur votre corps au-dessus de votre tête. Inspirez et soufflez en revenant à la position de départ.

Durée : pratiquez cet exercice de relaxation pendant 5 à 10 minutes quotidiennement.

Résultat : tout dépend du temps de relaxation et de votre capacité à faire le vide dans votre esprit. Ainsi, au bout de 3 ou 4 séances, votre corps ressentira les bienfaits immédiatement.

Conseil : détendez votre corps au maximum, ne pensez à rien, respirez profondément et pratiquez cet exercice avant de vous coucher et avant de vous lever.

Le plat

Brochettes
de dinde marinées

Pour 4 personnes,
préparation : 15 min, cuisson : 12 min,
temps de repos : 40 min

Filets de dinde : 400 g, poivron rouge : 1,
courgette : 2, huile d'olive : 6 c. à soupe,
jus de citron : 3 c. à soupe, basilic haché : 2 c. à
soupe, ail haché : 1 gousse, sel, poivre du moulin

Préparez la marinade : dans un bol, mélangez l'huile, le citron, l'ail et le basilic. Salez et poivrez. Coupez les filets de dinde et les poivrons en cubes de 5 cm. Détaillez la courgette en lanières pour entourer chaque morceau de viande. Trempez les poivrons quelques instants dans une casserole d'eau bouillante.

Formez vos brochettes en alternant 1 cube de viande et courgette et 1 carré de poivron. Disposez les brochettes dans un plat, recouvrez-les de marinade et laissez mariner pendant 40 min. Préchauffez votre grill avant d'y poser les brochettes. Vous pouvez accompagner ces brochettes avec un riz parfumé. Astuce : vous pouvez bien évidemment cuire ces brochettes au barbecue !

Le gâteau

Cigares aux amandes
et à la menthe

Préparation : 30 min,
cuisson : 5 min, temps de repos : 30 min

Pour 20 cigares : amandes : 200 g, fleur d'oranger : 4 c. à soupe, miel liquide : 3 c. à soupe, sucre en poudre : 2 c. à soupe, cannelle en poudre : 2 pincées, graines de sésame : 1 c. à soupe, bricks : 10 feuilles, menthe : 10 feuilles, beurre, huile de friture

Dans le bol du robot, mettez les amandes, le sucre, la cannelle et la fleur d'oranger. Laissez tourner jusqu'à obtenir une pâte compacte. Sortez la pâte du robot, ajoutez la menthe hachée et laissez reposer 30 min au frais. Coupez les feuilles de brick en deux, beurrez-les légèrement, déposez un peu de préparation sur chacune d'elles. Roulez les cigares en fermant bien les côtés. Chauffez doucement le miel et les graines de sésame dans une casserole. Faites frire 2 min les cigares dans l'huile bien chaude, égouttez-les sur du papier absorbant et passez-les dans le miel frémissant. Posez les cigares sur une grille fine, laissez refroidir et dégustez.