

BEAUTÉ

MES 10 BONNES RESOLUTIONS

Une nouvelle année qui commence, c'est toujours l'occasion de prendre de bonnes résolutions. Mais on ne pense pas toujours aux choses les plus simples, faciles à tenir et qui changent la vie. Passez un pacte avec vous-mêmes et prenez dix bonnes résolutions beauté.

1) Je bois 1,5 litre d'eau par jour. C'est la quantité conseillée pour éliminer les toxines et bien s'hydrater. Si vous n'aimez vraiment pas l'eau, vous pouvez toujours la remplacer par du thé.

2) Je me fais un gommage une fois par semaine. Quand vous allez chez l'esthéticienne, elle vous demande toujours si vous faites des gommages, vous répondez par l'affirmative pour éviter le sermon, mais en réalité vous ne prenez jamais le temps. Eh bien cette année, prenez-le. Dix minutes par semaine et le tour est joué.

3) Je mets de la crème hydratante tous les jours, et pas seulement à partir du mois de juillet. Vous verrez que quand vous commencerez, vous ne pourrez plus vous arrêter. Faites sonner votre réveil trois minutes plus tôt si besoin, mais hydratez votre corps



tous les jours. Vous ne serez pas la seule à remarquer la différence, ça motive !

4) Je me démaquille tous les soirs. Pas la peine de prendre soin de sa peau avec des crèmes miracles si on ne la nettoie pas correctement. Prenez le temps de vous démaquiller avant de vous coucher, c'est l'affaire de 3 minutes. Et profitez-en pour appliquer une crème de nuit, l'effet est garanti dès le réveil.

5) Je prends soin de mes mains, et tente la manucure. C'est une bonne manière de

se chouchouter, sur une des parties les plus visibles du corps. Rajoutez la manucure à votre liste des choses à faire le week-end, ça détend et donne immédiatement un effet sophistiqué.

6) J'arrête tous mes régimes soi-disant miracles, dissociés, hyperprotéinés que je tiens huit jours, et je mange équilibré toute l'année. C'est tellement plus simple, plus sain, et tellement plus efficace aussi.

7) Je me remets au sport pour me déjouer, être zen et bien dans mon corps. Au lieu

d'en faire baver votre entourage, retournez dans une salle de sport et dépensez toute cette énergie dont vous ne savez que faire. Les calories s'en iront avec...

8) J'arrête de fumer. Ce n'est pas la plus simple de ces bonnes résolutions, mais c'est la plus importante. Surtout maintenant que vous faites du sport, vous sentez le souffle qui manque. Et puis depuis que vous prenez soin de votre peau, vous voyez bien que la fumée gâche tout. Faites-vous aider si besoin.

9) Je vais me faire masser. Avec l'argent économisé depuis que vous avez arrêté de fumer, vous pouvez largement vous payer une séance de massage une fois par mois, pour se faire chouchouter, se relaxer, remodeler visage et corps. Le bonheur !

10) Je prends la résolution de tenir toutes ces bonnes résolutions. L'essentiel pour se sentir bien, c'est de se sentir maître de soi. En tenant ces quelques préceptes simples, vous aurez la sensation de vous prendre en main et serez motivée pour garder le contrôle. Il suffit de commencer, le reste suit tout seul.

LE PLAT

Escalopes de poulet aux olives



Pour 4 personnes

4 belles escalopes de poulet, 1 petit oignon émincé, 8 olives vertes dénoyautées et coupées en rondelles, 2 cuil. à soupe de crème fraîche, 2 cuil. à café d'huile d'olive, sel et poivre

Dans une poêle antiadhésive, faites dorer l'oignon préalablement pelé et émincé avec l'huile d'olive puis réservez. Séchez les escalopes à l'aide d'un papier absorbant puis passez-les à la poêle 5 minutes de chaque côté. Pendant que la viande dore, préparez la sauce : mélangez dans un bol la crème fraîche, le sel, le poivre, les rondelles d'olives. Dans la poêle, remettez les escalopes et la sauce, laissez cuire encore une minute et servez.

LE GÂTEAU

Carrés aux dattes et aux figues



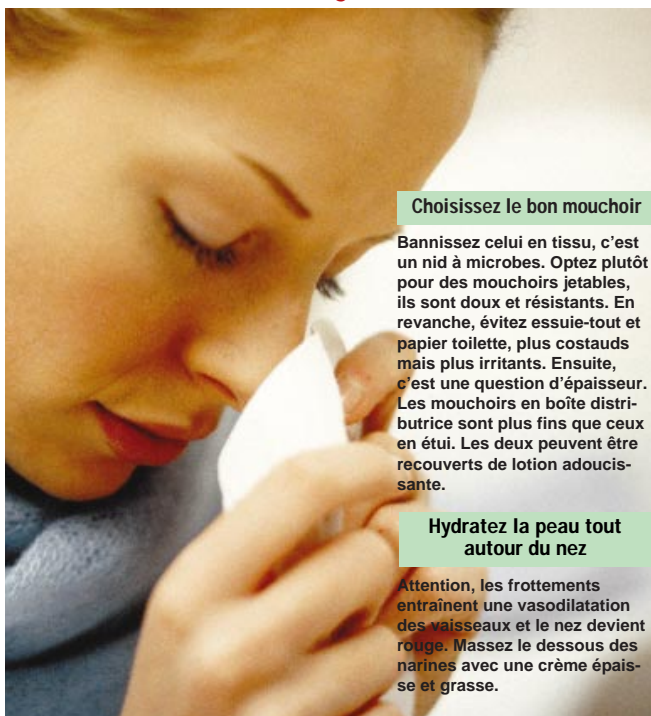
Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 30 min

Dattes : 500 g, figues sèches : 500 g, maïzena : 100 g, beurre : 200 g

Dénoyotez les dattes et retirez la queue des figues. Portez 2 verres d'eau à ébullition dans une cocotte. Ajoutez-y les fruits secs et laissez cuire doucement pendant 15 minutes. Écrasez le tout avec une fourchette. Réservez. Préchauffez le four th.6 (180°C). Faites fondre le beurre et mélangez-le avec les 100 g de maïzena. Étalez la moitié de la préparation dans un moule rectangulaire ou carré. Couvrez avec la purée de figues et de dattes puis mettez le reste de la préparation. Enfouissez pour 15 minutes. Laissez refroidir avant de démouler et découpez en carrés.

SANTÉ

Rhume et nez rouge, une fatalité ?



Choisissez le bon mouchoir

Bannissez celui en tissu, c'est un nid à microbes. Optez plutôt pour des mouchoirs jetables, ils sont doux et résistants. En revanche, évitez essuie-tout et papier toilette, plus coûteux mais plus irritants. Ensuite, c'est une question d'épaisseur. Les mouchoirs en boîte distributrice sont plus fins que ceux en étui. Les deux peuvent être recouverts de lotion adoucissante.

Hydratez la peau tout autour du nez

Attention, les frottements entraînent une vasodilatation des vaisseaux et le nez devient rouge. Massez le dessous des narines avec une crème épaisse et grasse.

Question

J'ai oublié ma pilule, que faire ?

Tout dépend du moment auquel vous prenez conscience de votre oubli. Si vous vous en apercevez douze heures après (le lendemain matin si vous la prenez habituellement le soir), prenez tout de suite votre comprimé. Puis continuez la plaquette normalement. Si vous laissez passer vingt-quatre heures, prenez deux comprimés en même temps et continuez la plaquette. Pour plus de précaution, vous devez utiliser un moyen de contraception supplémentaire (préservatif), jusqu'à la fin de la plaquette.