

BEAUTE

Soins anticallosités des pieds

Après un bain de pieds émollient à l'eau savonneuse, râpez-vous les pieds en insistant sur les bords et sur toutes les zones calleuses. Laissez tout de même une certaine épaisseur de corne pour protéger vos pieds. Passez ensuite sur la peau encore humide la pierre ponce en pratiquant des mouvements circulaires pour gommer les dernières aspérités. Rincez à l'eau claire, séchez et enduisez les pieds d'une émulsion nourrissante. Avec ce traitement régulier, les pieds correctement nourris retrouveront une corne souple qui ne nécessitera qu'un entretien normal. Seul un gommage hebdomadaire sera nécessaire pour garder de beaux pieds.



NUTRITION

Premier régime, premier faux pas ?

UNE ALIMENTATION ADAPTÉE ET DU SPORT À VOLONTÉ !

Structurer les repas : faire au moins trois repas par jour dont un bon petit-déjeuner. La collation de l'après-midi peut être maintenue car elle évite souvent le grignotage.

* **Bannir les déjeuners sur le pouce** : préférez les repas assis, et limitez les fast-foods à une fois par semaine maximum.

* **Réhabiliter le pain et les féculents** : souvent déniés par les adolescentes qui considèrent ce groupe d'aliment comme la cause de leur prise de poids. Or, les féculents participent au contraire au sentiment de satiété et évitent le grignotage entre les repas.

* **Prévoir une portion de viande, poisson ou œufs** apport du fer. Sachant que

le poisson contient très peu de graisses et que les morceaux maigres de bœuf et les viandes blanches peuvent être privilégiés.

* **Consommer un produit laitier par repas** (lait, yaourt, fromage blanc). Le fromage, certes plus gras mais très riche en calcium, reste autorisé une fois par jour. * **Limiter les matières grasses** (10g de beurre et 20

g d'huile par jour) et les sucreries et les boissons sucrées.

Pas de régime spécifique pour l'ado... Mais le mode de vie doit néanmoins s'accompagner d'une véritable culture du mouvement ! Ainsi, pour éviter les kilos superflus, rien de tel que la pratique d'une activité physique régulière tout au long de l'année !

Gâteaux

Paris-brest

400 g de pâte à choux crue, 500 à 600 g de crème au beurre pralinée, 1 jaune d'œuf, 100 g d'amandes effilées, 50 g de sucre glace

Graisser légèrement une plaque à pâtisserie. À l'aide d'une poche à douille munie



d'une douille unie, coucher la pâte à choux en couronne. Disposer deux cordons de pâte côte à côte, puis un troisième à cheval sur les deux premiers. Dorer la surface au jaune d'œuf, à l'aide d'un pinceau.

Parsemer quelques amandes effilées sur toute la surface.

Enfourner à four chaud (180°C - 356°F) pendant une vingtaine de minutes. La pâte va gonfler et dorer. Au terme de la cuisson, sortir la couronne de pâte à choux du four et laisser refroidir sur le plan de travail. Diviser avec un couteau la couronne en deux dans le sens de l'épaisseur.

Garnir la partie inférieure de crème au beurre parfumée au praliné. Pour cela, utiliser une poche à douille munie d'une grosse douille cannelée. Poser sur le dessus la partie supérieure de pâte à choux, celle qui comporte les amandes effilées. Laisser durcir au frais. Au moment du service, saupoudrer la surface du paris-brest de sucre glace.

Pâte à choux

Il vous faut :

1/4 litre d'eau, 200 g de farine, 100 g de beurre, 1 pincée de sel, 4 œufs

Préparation : Mettre l'eau, le beurre et le sel dans une casserole sur le feu. Porter à ébullition.

Retirer du feu et verser la farine en une seule fois.

Mélanger à la spatule en bois en prenant soin de ne pas laisser de grumeaux. On obtient une pâte appelée "panade". Dessécher la panade sur le feu en remuant avec une spatule en bois, jusqu'à ce qu'elle se détache des parois de la casserole et qu'elle forme une boule. Laisser refroidir 5 minutes.

Incorporer les œufs 1 à 1 à la spatule en bois.

Au début, l'œuf à du mal à s'incorporer, mais insister en mélangeant vigoureusement. Incorporer les autres œufs 1 à 1. La pâte à choux est prête à l'emploi. Dresser et cuire sur plaque beurrée.



Forme

Ventre ferme et bassin souple

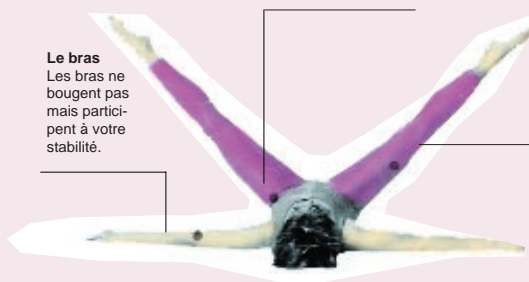
Ce mouvement, à faire régulièrement, tonifie la musculature tout en favorisant la digestion.

Allongée sur le sol, les bras ouverts, levez les jambes jointes à la verticale. Lentement, en inspirant, ouvrez-les. En expirant, fermez-les. 12 fois. Relâchez. Recommencez.

La hanche
Sans forcer, l'articulation des hanches s'assouplit.

La cuisse
Une fois les jambes rapprochées, serrez-les bien l'une contre l'autre pour raffermir l'intérieur des cuisses.

Le bras
Les bras ne bougent pas mais participent à votre stabilité.



Conseil
Gardez bien les jambes hautes pour ne pas creuser les reins.