

NUTRITION

Conseils pour perdre
du poids

Vous avez un peu grossi pendant l'hiver ou lors d'un changement de vie ou d'une période difficile...
Résultat : vous ne vous sentez pas bien dans votre corps, et la perte de 2 à 3 kilos vous ferait du bien. Doctissimo vous donne quelques conseils pour maigrir sans fausse note...

Quelques principes

Pour perdre du poids il faut s'appuyer sur quelques principes solides :
- se donner du temps, au minimum un mois pour perdre 2 à 3 kilos ;
- prévenir les fringales et la fatigue ;
- bien se tenir aux règles fixées au départ ;
- éviter les carences en vitamines et minéraux ;
- ne pas utiliser de médicaments ou d'aliments spéciaux pour régime ;
- garder un maximum de plaisir à manger.

Se fixer des règles et s'y tenir

Ne pas sauter de repas, surtout le petit-déjeuner qui doit rester copieux. Faites un repas léger le soir ;
- ne rien manger en dehors des repas. Si vous avez faim entre les repas, boire un grand verre d'eau, un café ou un thé sans sucre. Boire aussi avant le repas et au



Photos : DR

milieu du repas ;
- continuer à manger des féculents à chaque repas : pâtes, riz, pommes de terre ou pain. Ils procurent un sentiment de satiété et apportent l'énergie dont vous avez besoin, ainsi que des fibres. En revanche tout ce qui les accompagne est à limiter : sauces grasses, beurre, fromage, crème fraîche, etc. Il faut donc consommer ces féculents seuls ou avec un assaisonnement sans sucre ni matières grasses ;
- supprimer les boissons gazeuses sucrées ;
- éviter de manger hors de chez vous car il est plus difficile de contrôler votre alimentation. Au restaurant c'est parfois possible, chez

des amis c'est plus difficile...
- Si vous faites un bon repas à plusieurs, il faut alors essayer de diminuer les quantités et surtout ne jamais vous resservir d'un plat ;
- choisissez des viandes maigres et privilégiez les volailles, sans la peau, les poissons et les crustacés ;
- Attention aux graisses cachées : évitez toutes les viandes en sauce, les gratins riches en lait, beurre ou crème, gruyère et œufs, les fritures, les viennoiseries et les pâtisseries, les sucreries et le chocolat, les glaces, les gâteaux ;
- mangez des légumes à volonté et sous toutes leurs formes : crus, cuits, en potage ;
- mangez deux fruits par jour,

Trucs & astuces

Pour apaiser les rougeurs (couperose)

Solution : le persil.
Faites bouillir pendant 10 minutes dans 1/2 litre d'eau minérale du persil plat (celui qui n'est pas frisé). Versez l'eau infusée dans un flacon en verre. Utilisez cette lotion le matin au réveil et le soir après votre démaquillage, ceci pendant 2 semaines.

Pour des cheveux plus blonds

Après le shampooing, rincez plusieurs fois vos cheveux avec une décoction refroidie de fleurs de camomille. Pour la préparer, faites bouillir pendant une à deux minutes dans une casserole un demi-litre d'eau avec une cuillerée à soupe de fleurs de camomille. Puis laissez refroidir et filtrez la décoction.

Pour fixer votre fond de teint.

Appliquez votre fond de teint comme d'habitude et vaporisez ensuite sur votre visage un spray d'eau minérale. Vous serez tranquille, votre maquillage tiendra toute la journée !

Tache d'encre / feutre sur vêtement

Pour enlever de l'encre indélébile ou du feutre sur votre vêtement, frotter la tache avec de l'acétone. Toujours penser à faire un essai auparavant sur un ourlet ou autre morceau de tissu "invisible" car l'acétone peut décolorer.

Pour ce qui est du feutre, faire tremper la partie du vêtement taché dans du lait pendant plusieurs heures. Le lait a la particularité de diluer l'encre.

Le plat

Gallettes de maïs



1 boîte de maïs, 4 c. à s. de farine, 2 c. à s. de crème fraîche, 2 œufs, 1 c. à c. de cumin, une pincée de piment fort, 2 c. à c. de levure chimique, sel, poivre

- Mettre la farine tamisée en fontaine dans une bassine.
- Ajouter la crème fraîche, les œufs, la levure chimique, cumin, piment fort, poivre et sel.
- Mélanger à l'aide d'une spatule. Lisser l'appareil.
- égoutter le maïs et l'ajouter. Couvrir d'un papier film et laisser reposer 10min.
- Dans une friteuse, faire chauffer l'huile, mettre une cuillerée à soupe de mélange, faire frire jusqu'à ce que les gallettes soient bien dorées.
- Répéter cette opération jusqu'à l'épuisement de mélange.
- Servir aussitôt.

Le gâteau

Boules au noix
de coco et cacao

500g de noix de coco râpée, 1 boîte de lait concentré sucré, 50g de cacao, des perles argentées pour la décoration, des petites caissettes en papier

Moudre la noix de coco dans un moulin électrique jusqu'à l'obtention de poudre de noix de coco.

Dans un saladier, mélanger 400g de noix de coco moulue et 30g de cacao, rassembler le mélange avec le lait concentré et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et lisse, placer au réfrigérateur pendant 20 minutes.

Façonner de cette pâte des petites boules de la grosseur d'une petite cerise.

Mettre dans une assiette le reste de noix de coco et le reste de cacao, bien mélanger, rouler les boules de noix de coco dans ce mélange, mettez-les au fur et à mesure dans des petites caissettes en papier, décorez-les avec les perles argentées.

Mettez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Beauté

Les cheveux bruns

So dark !

Tout d'abord, il est important de savoir que le brun est une couleur puissante, qui met le visage en pleine lumière. Celle-ci a donc une tendance à durcir les traits là où le blond les adoucit. Le brun ne pardonne rien, les signes de fatigue, de stress, tout ce qui peut marquer notre visage est tout de suite plus visible... Par conséquent, le brun ne convient pas toujours aux peaux blanches, fragiles ou transparentes. A l'inverse, il correspond très bien aux peaux mates qui sont moins affectées par les signes du temps.

Peaux claires et cheveux bruns : les liaisons dangereuses

Pour les peaux claires, le brun est donc déconseillé : il pâlit le teint et a une tendance à donner mauvaise mine. Pour ce qui est de la couleur des yeux, contrairement à la peau, les chevelures brunes s'accordent de merveille avec les yeux clairs. Le contraste valorise la couleur de l'iris et donne une impression de grandeur. Brunes aux yeux clairs, vous avez tiré la bonne combinaison !

Mais attention : comme les cheveux blonds, les crinières foncées demandent beaucoup de soin. Il convient d'utiliser un shampooing spécial brunes qui ravivera l'éclat de la chevelure. Une crème nourrissante est également conseillée pour conserver toute la brillance. Votre coiffeur peut également faire des miracles et vous donner de sublimes reflets.

Etre brune, c'est aussi savoir se maquiller en conséquence et ce point n'est absolument pas à négliger ! Utilisez un fond de teint clair mat, et soulignez votre regard par un fard chocolat ou prune. N'oubliez pas la racine de vos cils (supérieurs et inférieurs) d'un trait de crayon plus foncé. Vous voilà en total look brunette !



Il est coutume de dire que la couleur de cheveux peut influencer notre destinée. Brunes ou blondes, nos personnalités ne seraient pas les mêmes. Souvent associés à la sensualité, les cheveux bruns sont de plus en plus assumés. Mais à qui va vraiment cette couleur de cheveux ?