

Comment conserver vos produits de beauté

Pourquoi ne pas faire une petite pause dans notre salle de bains afin de faire le tri dans nos produits de beauté... En ce qui concerne leur temps de conservation, nous savons toutes que la prudence est de mise car nos soins et nos cosmétiques ont un temps de vie limité... mais combien exactement ?...

La règle majeure est ainsi d'observer attentivement tout changement de couleur, de senteur, de texture... Et surtout rappelez-vous ceci : si vous avez le moindre doute sur un produit : jetez-le !

VOICI QUELQUES PISTES AFIN DE VOUS AIDER À BIEN LES CONSERVER...

Les laits démaquillants : conservation environ 6 mois.

Conseil : lors de votre démaquillage, utilisez plusieurs cotons afin de garder vos produits toujours propres.

Les crèmes de jour/nuit : conservation environ 10 mois. Conseil : refermez bien vos crèmes après leur utilisation. Si votre crème est présentée dans un pot, préférez une spatule pour son application.

Les laits corporels : conservation environ un an. Conseil : en général, ils se conservent bien mais évitez de les mettre près d'une source de chaleur.

Les anti-cernes : conservation environ 12 mois. Conseil : ayez toujours les mains bien propres lors de leur utilisation et refermez soigneusement tubes et flacons.

Les fonds de teint : conservation environ 6 mois pour les fonds de teint liquides et environ 8 mois pour les fonds de teint compacts. Conseil : après utilisation, passez un kleenex autour du flacon et refermez bien votre produit. Assurez-vous bien entendu d'avoir les mains propres...

Les poudres : conservation environ six mois à un an pour les poudres compactes et 24 à 36 mois pour les poudres libres. Conseil : évitez d'exposer vos poudres à la chaleur et l'humidité.

quatre mois. Conseil : évitez

Les crayons : conservation environ 12 mois. Conseil : taillez-les souvent avec un taille-crayon spécifique.

Les fards à paupières et les blushs : conservation de 12 à 24 mois. Conseil : s'ils sont en poudre, utilisez-les avec des pinceaux nets et s'ils sont liquides, ayez les mains bien propres.

Les vernis : conservation environ 1 an. Conseil : vous pouvez parfaitement les conserver dans votre réfrigérateur. Ils doivent être utilisés rapidement car ils sèchent vite. Si vous voulez les conserver un peu plus longtemps, nettoyez l'embouchure du flacon avec un peu de dissolvant.

Les solaires : conservation environ 16 mois. Conseil : si vous les avez ouverts, ne les utilisez pas plus d'une saison car le sable et la chaleur les auront fortement altérés.

Les parfums : ici, fiez-vous à votre instinct... Observez si la couleur ou la senteur de votre parfum ont changé... Conseil : conservez bien vos flacons à l'écart de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

LE PLAT

Des pommes de terre boulangère



600 g de pommes de terre épluchées et émincées finement, 300 g d'oignons doux épluchés et émincés finement, 1 litre de bouillon de bœuf ou de volaille (préparé avant), 40 g de beurre demi-sel, poivre et noix de muscade râpée (une râpure)

1) Allumez le four à 200°(th 6-7)

2) Faites chauffer 2 poêles avec 20 g de beurre dans chaque puis lorsque celui-ci sera couleur meunière ajouter d'une part les pommes émincées et d'autre part les oignons.

3) Au bout de 7 à 8 min égouttez vos pommes puis installez-en le tiers au fond de votre plat allant au four, salez (peu) et poivrez puis ajoutez une demi-portion d'oignon mettez une râpure de muscade puis rajoutez un second tiers de pommes de terre puis le reste d'oignons et enfin finissez par la dernière couche de pommes de terre.

4) Versez doucement le fond de bœuf ou de volaille en mouillant jusqu'au bord.

5) Mettez au four pour environ 50 min.

Il ne faut plus que vous aperceviez de liquide car il aura fait la liaison entre vos pommes et les oignons .

Cette garniture de pommes de terre à la boulangère possède de nombreux attraits ; elle peut être servie avec une multitude de plats aussi différents qu'un gigot, une épaule rôtie, des côtes d'agneau, des andouillettes au four, une belle côte de veau épaisse en cocotte, etc.

Trucs et astuces

Si vos paupières sont gonflées



Faites une infusion de tilleul. Appliquez-la en compresse, à l'aide de coton, sur vos cernes.

Si vous êtes fatiguée et que vos pieds sont gonflés en fin de journée



Faites une infusion de tilleul et plongez vos pieds dans cette eau calmante et délicieusement parfumée...

ENTRÉE

GUACAMOLE



Cette purée d'avocats mexicaine, fraîche et épicée, sera délicieuse à tartiner, ou à utiliser en sauce froide.

4 avocats mûrs mais fermes, 1 oignon rouge doux, 1 gousse d'ail, 2 petites tomates, 1/2 jus de citron, 2 cuillères à soupe de coriandre hachée, 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de cumin en poudre, 1 trait de tabasco, sel et poivre, et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (facultatif).

Ebouillanter les tomates et supprimer la peau et les pépins, et coupez les en petits morceaux.

Epluchez et écrasez la gousse d'ail. Epluchez et émincez l'oignon. Récupérez la chair des avocats.

Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un saladier, en écrasant grossièrement l'avocat à l'aide d'une fourchette. Goûtez, salez et poivrez en conséquence, filmez et réservez au réfrigérateur pendant une heure.

FORME

Des fesses en acier !

On les adore rondes et fermes.

Malheureusement, il faut les faire travailler régulièrement sinon, elles ramollissent.

Test : devant un miroir, mettez-vous de profil, contractez les fessiers.

Si vous observez peu ou pas de modifications, il faut en priorité stimuler les muscles fessiers pour reconstituer un petit matelas bien ferme.

Pourquoi ramollissent-elles ? Les muscles des fesses sont les plus puissants de notre corps et il leur suffit

juste d'un peu d'exercice pour être

beaux. Les longues périodes de sédentarité ou un régime amaigrissant font très vite perdre aux muscles fessiers leur tonus.

Pour y remédier : à chaque fois sous la douche, un massage vigoureux et magique pour éliminer les rugosités et raffermir la peau :

à l'aide d'un gant de crin, effectuez-le par rotation.

Montez les escaliers pieds à plat.

Les sports conseillés :

la bicyclette, la course à pied, la marche rapide.

