

Santé

Un ventre plat sans abdos !



Photos : DR

En corrigeant quelques habitudes, retrouvez une taille fine... sans trop d'efforts. Prenez vos repas assise, dans un lieu calme : respirez bien pour évacuer le stress. Vous favoriserez l'action des sucs digestifs. Mâchez chaque bouchée et ne vous lancez pas dans de longues conversations. Vous éviterez ainsi d'avaler de l'air et les risques d'aérophagie. Si vous êtes sujette aux ballonnements, évitez les aliments qui les provoquent (choux, oignons...). Misez sur les céréales complètes, les fruits et légumes. Riches en fibres, ils favorisent le transit intestinal. Ne grignotez pas toute la journée : votre système digestif a besoin de repos.

Et marchez au moins 30 min/jour en vous tenant droite, ventre rentré pour renforcer votre tonus musculaire.

Publicité

MON MAGI

Gamme complète d'amortisseurs pour :

Camions

Remorques

Bus



Infos

Aïe ! les femmes sont moins fortes que les hommes

A poids et taille identiques, une femme ne possède que 80 % de la force d'un homme. Elle consomme aussi 15 % d'oxygène en moins, or, c'est l'un des carburants de l'effort. Explication : la masse grasse de la femme forme 29 % de son poids contre 18 % chez l'homme. Et celui-ci possède une masse musculaire plus importante : 42 % contre 36 %. Enfin, les hormones féminines induisent des variations corporelles (règles, grossesse, accouchement), l'homme, lui, reste stable. Heureusement, il reste les études sur le QI, et là...

LE GATEAU

Tarte au chocolat



Pour 6 personnes, préparation 30 min, réfrigération 30 min, cuisson 30 min

200 g de chocolat, 350 g de pâte sablée, 10 cl de lait, 1 œuf + 2 jaunes, 20 cl de crème fraîche liquide, 20 g de beurre, 50 g de sucre glace, 1 cuil. à café de vanille en poudre, cacao amer.

Etalez la pâte sur 3 mm d'épaisseur. Garnissez-en un moule beurré, piquez-la à la fourchette. Réfrigérez 30 min. Allumez le four th. 6 (180°C). Recouvrez le fond de tarte de papier sulfurisé. Enfourez 10 min, retirez la garniture, remettez 5 min et sortez du four. Réglez le th. à 5 (150°C) Prélevez des copeaux de chocolat sur la tablette, râpez le reste. Portez la crème et le lait à ébullition. Hors du feu versez le chocolat râpé. Fouettez l'œuf, les jaunes et le sucre jusqu'à blanchiment. Incorporez la crème au chocolat et la vanille. Versez la préparation sur la pâte. Enfourez 20 min. Démoulez la tarte tiède sur un plat. Décorez-la de copeaux de chocolat et de pistaches. Poudrez-la de cacao.

Jolis copeaux

Passez le chocolat au-dessus d'une flamme puis râpez-le avec un couteau économe.

FORME

La gym qui fait grandir

La barre au sol

Le principe : Faire au sol les mêmes mouvements qu'à la barre classique.

La technique : Enchaînez les échauffements classiques (pliés, rotations, en dehors, travail des bras).

Exemple : Assise, on incline latéralement le haut du corps pour allonger et assouplir la taille. On peut, en outre, faire des exercices d'étirement

irréalisables à la barre : se mettre en chandelle et ramener ses pieds derrière la tête pour dérouler le dos.

L'aquagym

Le principe : Faire travailler des muscles peu sollicités grâce à la résistance de l'eau.

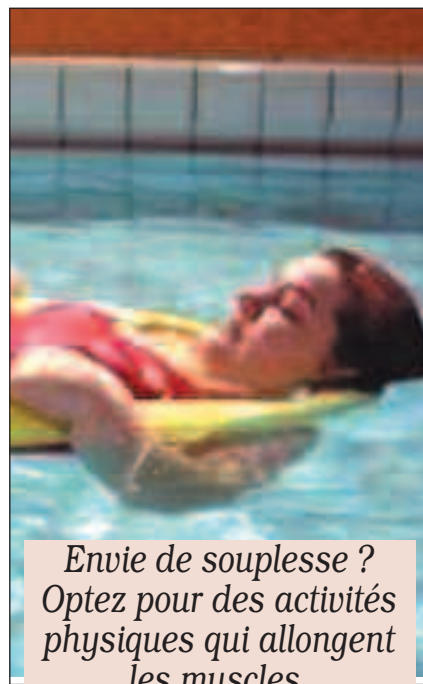
La technique : On contracte un muscle qui, en reprenant sa position initiale, provoque chez le muscle antagoniste un travail involontaire, accru par la résistance de l'eau.

Exemple : dans l'eau, en pliant le bras, on contracte le biceps. Quand on le tend, son antagoniste, le triceps, travaille à son tour (il s'oppose à l'eau). A l'air libre, il reprend passivement sa place.

Le dos crawlé

Le principe : Utiliser le travail des bras et des pieds pour étirer la colonne vertébrale et le grand dorsal.

La technique : Quand on nage le crawl, les pieds fendent l'eau, entraînant un travail musculaire de toute la jambe. Au même instant, les bras vont chercher loin derrière leur entrée dans l'eau. On s'autograndit, car on s'étire de toute sa longueur.



Envie de souplesse ? Optez pour des activités physiques qui allongent les muscles.

Le stretching postural

Le principe : Habituer le muscle à travailler en élévation pour que cela devienne une "seconde nature".

La technique : On pratique des exercices d'étirement.

Exemple : Poser la jambe sur une table, puis s'efforcer de toucher le bout de son pied avec ses mains. Crispé au début, le muscle se relâche et gagne peu à peu en élasticité et en longueur. Tous les grands groupes musculaires peuvent être étirés de cette manière.