

Corrigez vos petits défauts

Un ventre un peu mou, des cuisses rebondies... même si vous n'êtes pas un(e) fan des clubs fitness, vous pouvez venir à bout de vos petits défauts. A condition de savoir choisir le sport le plus adapté. Suivez le guide ! En pratiquant un sport régulièrement, non seulement vous vous sentirez bien dans votre tête, mais vous vous musclerez là où il faut !

UN DOS ROND

Faites du dos crawlé, de l'équitation, du volley-ball ou encore du basket-ball. Ces sports permettent de développer la musculature postérieure et donnent l'impression d'une silhouette plus élancée grâce à l'extension qu'ils réclament.

A éviter : Le handball, qui risque de trop muscler les pectoraux ainsi que la brasse et la musculation du buste à l'aide d'appareils.

EPAULES LARGES

Pour retrouver une silhouette harmonieuse, choisissez des sports qui musclent les jambes : ski, roller, danse...

A éviter : Le tennis et la natation qui développent essentiellement les muscles des épaules.

VENTRE MOU

Si vous n'avez pas envie de vous enfermer dans une salle de gym pour enchaîner des séries d'abdos ou de faire du rameur, jetez-vous à l'eau et nagez le dos crawlé. Ce sport permet de muscler la ceinture abdominale. Si vous êtes fan de musique latino, lancez-vous dans la salsa qui nécessite de l'endurance mais, une fois n'est pas coutume, fait également travailler les abdos. Idéal pour



Photos : DR

retrouver le sourire. Envie de grand air ? Inscrivez-vous dans un club d'aviron.

A éviter : La brasse ainsi que le vélo qui ne musclent pas les abdominaux et dont les à-coups peuvent accentuer l'aspect «ventre détendu».

FESSES MOLLES

Rien de mieux pour muscler ses fessiers que de chausser ses baskets pour faire de la course à pied. N'hésitez pas non plus à piquer la trottinette de votre petit dernier. Pour ce nouveau sport un peu atypique, les muscles de la jambe sont les plus sollicités, ischios jambiers et quadriceps jusqu'aux fessiers. Si vos voisins du dessous le tolèrent, la corde à sauter a également de nombreux avantages.

DE GROS MOLLETS

Faire de la danse modern-jazz (afin d'éviter les sauts qu'on retrouve dans les autres danses et qui musclent trop les mollets). Mais aussi, pratiquer la natation et le stretching.

A éviter : le step, qui bien évidemment fait trop travailler les mollets, tout comme le vélo.

FORTES CUISSSES

Faites du running qui favorise l'affinement des membres inférieurs ou du ski. Fan de glisse, vous pouvez également rejoindre les groupes de roller qui sillonnent les villes régulièrement. On transpire beaucoup... mais détente et bonne humeur sont toujours au rendez-vous.

A éviter : Les sports «portés» qui par définition ne font pas beaucoup travailler les jambes : l'équitation, le karting, moto-cross et tous sports mécaniques, ainsi que le golf.



Sablés danois

375 g de farine,
285 g de beurre, 285 g
de sucre, 100 g
d'amandes, 1 œuf
Préparation : 15
minutes, cuisson :
10 minutes

Dans un bol, mélangez
l'œuf et le sucre.

Ajoutez le beurre
ramolli, la farine, les

amandes hachées grossièrement puis malaxez le tout avec vos doigts afin de former une boule. Formez 3 rouleaux et mettez au frigo pendant 15 minutes. Sur une planche, coupez les rouleaux en tranches assez fines. Disposez les tranches sur une plaque allant au four.

Préchauffez le four à 200°C (th. 7).

Lorsque le four est chaud, enfournez la plaque. Laissez cuire 10 minutes jusqu'à obtenir une couleur dorée.



24 heures antigonflette

Les ingrédients
de votre journée
Drainante,
antioxydante...
chaque boisson
a ses qualités.



De l'eau, minérale de préférence, non gazeuse et non glacée. Buvez-la par petites gorgées tout au long de la journée ou en cas de petits creux. Dès le lever, elle réhydratera votre organisme et stimulera votre système rénal.

Du lait écrémé, pour son calcium et ses protéines. Grâce à sa forte teneur en eau et en lactose, le lait favorise la diurèse et le transit. Si vous ne l'aimez pas, mangez un yaourt.

Enfin, **les produits laitiers** ont des propriétés sédatives et tranquillisantes, grâce à un acide

aminé, le tryptophane.

Du jus de carotte frais. Reconnue pour ses propriétés digestives, la carotte est aussi efficace contre la paresse intestinale, grâce à sa richesse en fibres douces. Surtout si on lui ajoute du romarin ou de la coriandre. Excellente source de bêta-carotène, un antioxydant puissant, elle est l'amie de la peau. Deux carottes par jour aident à réduire le cholestérol.

La recette : centrifugez trois carottes. Ajoutez du jus de citron, quelques feuilles de coriandre ou des brins de romarin.

Du thé vert. Hydratant et diurétique, le thé vert stimule les fonctions d'épuration, et ses tanins contribuent à protéger les cellules rénales des effets des radicaux libres.

Du jus de tomate frais.

Reminéralisante, peu calorique (27 cal/100 g), riche en vitamines C et E et en lycopène antioxydant, la tomate aide à purifier le système digestif et à protéger l'organisme du vieillissement cellulaire. Associée au citron et au persil, elle est particulièrement tonifiante.

La recette : centrifugez deux tomates avec des brins de persil, ajoutez un filet de jus de citron.

Du jus de pamplemousse frais.

Gorgé de vitamine C et de potassium, cet agrume est un excellent draineur hépatique et rénal. La vitamine PP qu'il contient renforce les petits vaisseaux et favorise la circulation sanguine. De la tisane.

La passiflore, la valériane et l'aubépine favorisent le sommeil. Quant aux queues de cerises et à la reine-des-prés, elles sont dépuratives et stimulent le drainage des tissus gras.

Fenouil rôti au four



4 fenouils, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 220°C (th.7).

Coupez les bulbes de fenouil en 4, dans la longueur. Badigeonnez-le d'huile d'olive.

Placez-les dans une plaque à rôtir et faites-les dorer 20 minutes. Baissez la température à 180°C (th-6), retournez les fenouils puis à nouveau mettez de l'huile d'olive. Salez et poivrez et laissez cuire 30 minutes. Servez chaud ou froid.



5 conseils
pour éviter
d'avoir
mal au
cœur en
voyage

-1 Gardez un repère visuel fixe (route en voiture, ligne d'horizon en bateau) ;

-2 ne pas partir à jeun, mais prendre un repas léger ;

-3 fuir les odeurs fortes, y compris celles du tabac, et le confinement ;

-4 ne pas lire en voiture et faire des pauses régulièrement, pour marcher et respirer profondément ;

-5 incliner la tête en arrière et la garder parfaitement immobile.