LE MAQUILLAGE : UN TEINT PARFAIT

Le premier geste beauté, c'est la crème hydratante - après l'avoir appliquée, attendez un peu avant de vous maquiller.

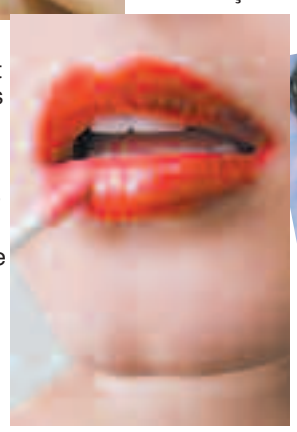
Choisissez toujours un ton plus clair que votre carnation, légèrement rosée si vous avez le teint un peu gris, avec une touche de jaune si vous avez tendance à rougir.
Lissez de la partie médiane du visage vers les bords sans oublier le cou et les oreilles.

COMMENT CHOISIR SON FOND DE TEINT

Peaux sèches, mixtes, grasses... Difficile de s'y retrouver
Fond de teint fluide :
pour les peaux sèches à mixtes
Application sur les parties bombées du visage. On estompe vers l'extérieur du bout du doigt.
Résutat : Couvrance légère à importante. Matifiants, ils camouflent l'excès de sébum ; lissants, ils estompent les ridules.
Fond de teint compact :
Pour les peaux grasses à mixtes.
Application comme pour le fluide mais avec une éponge. Une face pour le poser, une pour unifier.
Résultat : Couvre bien, si l'on sait utiliser l'éponge. Ne pas oublier le coup et les lobes des oreilles.
Fond de teint stick :
Pour toutes les peaux
Application : on fait des traits sur les parties bombées (joues, nez, front, menton) puis on étale à la main.
Résultat : plus approximatif que les autres.
Mettez de la poudre seulement sur le front, le nez et le menton. Préférez une nuance transparente. Estompez au pinceau.
Pour le blush, ayez la main légère. Choisissez une nuance rose (pour avoir bonne mine) que vous déposerez au pinceau sur le haut des pommettes en remontant sur les tempes. Estompez.

Pour un effet naturel dans la journée, préférez un simple brillant rosé qui embellit et soigne les lèvres.

Le soir, sortez le grand jeu. Dessinez vos lèvres au crayon en commençant par le centre et en l'étirant vers les commissures. Crayonnez aussi l'intérieur de la bouche. Appliquez votre rouge au pinceau.
Et pour une bouche encore plus pulpeuse, déposez une touche de brillant au centre des lèvres.



Pour les fards, appliquez-les au doigt pour un effet naturel ou au pinceau. Si vous avez deux teintes, posez la plus claire sur toute la paupière mobile et la plus foncée uniquement sur le coin externe de l'œil en l'étirant vers le sourcil.
Le mascara s'applique en tournant la brosse sur elle-même pour recourber les cils : une couche pour un effet naturel, plusieurs pour plus glamour.
N'oubliez pas vos sourcils : pour les discipliner, utilisez une brosse à sourcils. Pour leur donner de la profondeur, le crayon à sourcils est idéal. Appliquez-le par petites touches en estompant bien pour un effet naturel.

Clafoutis au thon

200 g de thon en boîte, 140 g de farine, 3 œufs, 30 cl de lait, 20 g de beurre, 1 botte de persil, sel poivre

Préchauffez le four à th 6/7 (200 °)
Dans un saladier, fouettez les œufs, le sel et le poivre.
Incorporez progressivement 120 g de farine. Délayez avec le lait. Mélangez avec la persil rincée et ciselée (réservez-en 2 cuillères à café) et le thon émietté.
Faites cuire dans un moule beurré et fariné pendant 30 à 35 mn et parsemez de persil.
Servez avec une salade verte.

Gâteau au yaourt et au chocolat en poudre

Pour 6 personnes, 1 pot de yaourt nature, 1 pot 1/2 de sucre en poudre, 4 pots de farine, 3 œufs, 1 pot d'huile, 1 sachet de levure, 1 pincée de sel, 3 c à s de chocolat en poudre

Préchauffer le four à 180°. Videz le pot de yaourt dans un saladier. Ajoutez le sucre, la farine et l'huile. Puis les œufs, le sel et la levure.
Mélangez le tout.
Beurrez un moule et versez-y la préparation.
Enfournez à mi-hauteur et faites cuire pendant 40 mn. Démoulez et laissez refroidir.

NUTRITION

1 hamburger ça va ; 3 burgers, bonjour les dégâts !

Vous aimez mangez des hamburgers avec supplément fromage ? Eh bien, c'est pas sage ! Autant essayer de boucher vos artères au ciment et à la truelle ! Vous avez l'habitude de manger des menus burgers, vous risquez votre santé. Trop calorique, trop gras, trop sucré, bourré de mauvais sucre et de mauvaises graisses... Bref, c'est top pour devenir obèse et vous boucher les artères du cerveau et du cœur. Et en plus, ça éloigne de la bonne nourriture, celle qui a des goût subtils et qui fait du bien.

Le pire dans les menus c'est quoi ?
Contrairement à ce que tu pourrais croire, ce ne sont pas les 2 tranches de pain qui posent problème. Ce sont les graisses des frites et de la viande, sans compter les sucres ajoutés.

Voila de quoi se compose un menu fast-food

Le soda
Un soda non light contient l'équivalent de 7 à 8 sucres par canette. C'est énorme !

Le soda ligth
Bien sûr, c'est mieux de boire du zéro calories que du 100% sucré. Mais les édulcorants cultivent le goût du très sucré. Et le sucre étant comme une drogue, plus on en a le goût et plus on en mange. Total, les adeptes de boissons light ingèrent finalement plus de calories que les autres dans la journée !

Pour la santé et la ligne, la meilleure boisson restera toujours l'eau. Les sodas au goût sucré, light ou non, sont nocifs et les jus de fruits toujours sucrés et souvent artificiels. Il vaut nettement mieux boire de l'eau et manger des fruits riches en fibres et en vitamines.

Les frites
La pomme de terre cuite dans l'huile s'imprègne de graisses et ça fait exploser le nombre de calories. Une maxi portion de frite, hé oui, ça peut faire plus de 400 calories !

Les nuggets

C'est si petit et si mignon que t'as l'impression qu'ils sont inoffensifs ! Eh bien figure-toi qu'ils sont archigras et hyper caloriques ! Eh oui, eux aussi sont frits ! En plus la viande qu'ils contiennent est rarement de la meilleure qualité...

Le ketchup
Le ketchup a comme intérêt de contenir les antioxydants des tomates. Mais il est enrichi en sucre alors avec des frites, c'est le coktail qui tue question poids et artères ! La vraie sauce tomate est bien meilleure pour la santé.