

Quelques conseils pratiques pour avoir de beaux seins

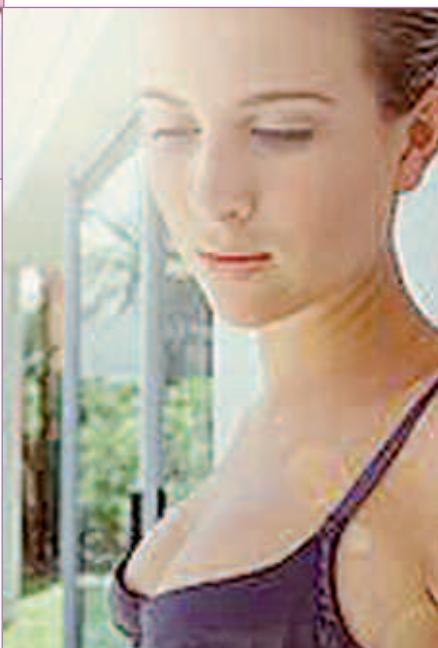


A faire tous les jours

- 1 - Se tenir la plus droite possible tout au long de la journée.
- 2 - Porter un soutien-gorge confortable ne comprimant pas la cage thoracique.
- 3 - Se doucher les seins à l'eau fraîche ou froide pour tonifier les tissus. L'effet vasoconstricteur stimule la micro-circulation sanguine et améliore les échanges cellulaires. La peau est plus tonique et retrouve son rôle

de soutien-gorge naturel. Les plus endurantes au froid pourront aussi appliquer un gant de glaçons pour parfaire la séance de raffermissement des tissus.

- 4 - Porter un soutien-gorge "spécial sport" lors de toutes vos activités sportives.
- 5 - Faites des gommages du buste régulièrement afin de stimuler le renouvellement cellulaire et la circulation sanguine.
- 6 - Dormez sur le dos pour ne pas comprimer votre poitrine durant la nuit.



Photos : DR

A bannir absolument

- 7 - Tous les mouvements ou sports violents (aérobic, certains sports collectifs rudes et certaines disciplines de l'athlétisme...) et tous les gestes trop dynamiques qui risquent de brutaliser les tissus.
- 8 - Porter des charges lourdes.
- 9 - Les massages trop violents sur les seins. Pour faire pénétrer une crème, il est recommandé de masser la poitrine d'un doux mouvement circulaire.
- 10 - Ecraser la poitrine en ramenant les bras croisés devant soi (par exemple en portant les courses à bras le corps).
- 11 - Les bains chauds prolongés.
- 12 - Les variations de poids.
- 13 - Une alimentation insuffisamment protéinée.
- 14 - Etirez les épaules vers l'arrière pour redonner du tonus au buste : avec une forte poitrine, on a tendance à voûter un peu le haut du dos et à accentuer ainsi l'affaissement des seins.
- 15 - Redressez-vous ! Arrêtez vos complexes, les pulpeuses sont furieusement tendance
- 16 - Placer correctement votre dos.
- 17 - Faites régulièrement des mouvements avec les bras au-dessus de la tête dont l'objectif est de « remonter » les seins.
- 18 - Nagez sur le dos pour muscler les pectoraux et éviter les nages qui martyrisent les seins comme le crawl et la nage papillon.
- 19 - Suspendez-vous à une barre d'appartement quelques secondes, les pieds sur le sol pour apprendre à vous tenir droite.

Tarte à l'oignon et au cumin



Pour 6 personnes, préparation : 25 min, cuisson : 35 min

Pâte brisée : 1, oignons : 750 g, poivron rouge : 1, beurre : 3 noix, œufs : 3, crème fraîche : 10 cl, persil : 4 branches, cumin : 1 c. à café, sel, poivre.

Peler et émincer les oignons en fins anneaux. Faites-les fondre dans le beurre jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ouvrez le poivron en deux, retirez-en les graines et la partie blanche, puis taillez-le en petits dés. Ajoutez-le aux oignons. Laissez revenir, à couvert, pendant 3 mn. Laissez ensuite tiédir. Préchauffez-le four à 200°C (th. 6). Battez les œufs avec la crème fraîche et le cumin. Ciselez le persil et incorporez-le à la crème. Abaissez la pâte sur du papier sulfurisé. Mélangez le poivron et les oignons avec la crème aux œufs. Salez et poivrez. Déposez la préparation sur le fond de tarte. Faites cuire au four à mi-hauteur pendant 35 mn. Servez la tarte chaude.

Crêpes au chocolat



Pour 6 personnes, préparation : 10 min, cuisson : 10 min, temps de repos : 1 h

Chocolat noir : 200 g, crème fraîche : 4 c. à soupe, sucre : 40 g, cerneaux de noix : 1 douzaine. Pour la pâte : farine : 150 g, beurre fondu tiédi : 20 g, œufs : 2, lait : 30 cl, sel.

Préparez la pâte à crêpes : dans un saladier, mélangez la farine et le sel. Creusez un puits et ajoutez les œufs battus, le lait petit à petit et le beurre fondu. Mélangez bien. Couvrez et laissez reposer 1 heure. Préparez 6 crêpes et réservez-les au chaud. Dans une casserole au bain-marie, faites fondre le chocolat en morceaux tout en mélangeant avec le sucre, 2 cuillères à soupe d'eau et la crème fraîche. Tant que la sauce au chocolat est encore chaude, garnissez-en les crêpes, ajoutez quelques cerneaux de noix et roulez les crêpes. Servez aussitôt.

Bien manger pour mieux dormir !



- Quoi de plus important que le sommeil pour garder une bonne hygiène de vie. Le sommeil est fragile, pour le préserver quelques règles alimentaires s'imposent.

- Mangez varié, équilibré et à heures régulières. Evitez de manger trop tard le soir, surtout juste avant le coucher. On s'endort difficilement avec un estomac surchargé !
- Évitez aussi de sauter le repas du soir car la faim risque de vous réveiller la nuit. Attention à certaines substances stimulantes telles que la caféine qui peuvent



Bien-être

affecter le système nerveux et engendrer des troubles du sommeil. Méfiez-vous du délai d'action de la caféine et surtout du café de l'après-midi.

- Evitez les fruits riches en vitamine C (agrumes, kiwi...) le soir ainsi que les plats épicés et trop gras.

- En revanche, certains aliments favorisent le sommeil. C'est le cas du lait sucré et des féculents (pommes de terre, pâtes, riz...), à l'origine d'une production de sérotonine, substance favorisant le sommeil.
- Les tisanes à base de plantes ont une action apaisante et pour certaines digestives.
- Le miel présente des vertus sédatives. Utilisez-le pour sucrer votre tisane du soir ou votre lait !

En conclusion, prendre soin de son alimentation, c'est s'assurer un bon sommeil !



Confiture de pastèque



Préparation : 15 min, cuisson : 45 min. 2 kg de chair à pastèque, 1,5 kg de sucre en poudre, 2 citrons.

Coupez la pastèque en tranches, ôtez l'écorce et les pépins et coupez la chair en dés. Assurez-vous d'avoir 2 kg. Faites-la macérer une nuit entière avec le sucre.

Versez le tout dans un grand faitout et faites cuire doucement sans oublier d'écumer. Au moment de l'ébullition, ajoutez le citron coupé en morceaux après l'avoir lavé. Quand le jus devient épais et brillant, mettez en pots et couvrez.