

La gym qui fait grandir

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



La barre au sol

Le principe : faire au sol les mêmes mouvements qu'à la barre classique. La technique : enchaîner 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.

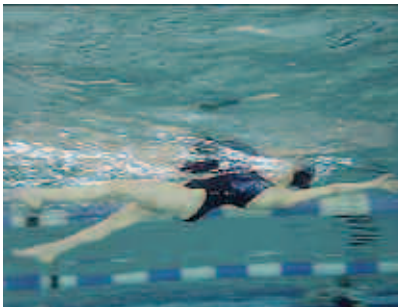


L'aquagym

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.

Le stretching postural

Le principe : habituer le muscle à travailler en élongation 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.

Tajine d'agneau

1 kg de viande de mouton, 4 gousses d'ail, 2 cuillère à soupe de cumin, 1 pincée de safran, 1 cuillère à soupe de ras-el-hanout, 1/2 citron, 60 g de smen (beurre ranci), 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 verre d'eau, sel



Découpez tous les ingrédients. Découpez le citron en quartiers très fins. Placez-les dans un plat allant au four. Ajoutez l'huile d'olive. Remuez l'ensemble. Fermer le plat, couvrir de papier alu. Placez-le au four à 150°C et laissez cuire pendant 2 heures. Au terme de la cuisson, ôtez la marmite du four, servez tel quel ou après avoir dressé le contenu dans un plat de service. Accompagnez de légumes.

Comment me faire de belles lèvres ?

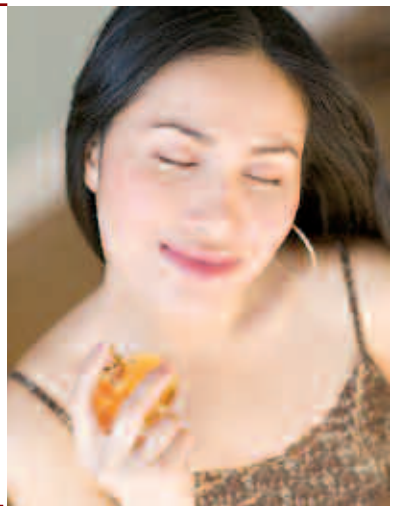
Pour se faire de belles lèvres, douces et fraîches, la méthode est simple :

- 1- Enlevez toutes les cellules mortes.
- 2 - Rincez à l'eau chaude.
- 3- Mettez un stick protecteur.
- 4- Repassez le contour de vos lèvres avec un crayon, de la couleur de votre rouge à lèvres.
- 5- Appliquez ensuite votre rouge à lèvres ou gloss.
- 6- Enlevez le surplus.



Les parfums bons pour le moral

Parce que l'odorat dépend des régions cérébrales (hypothalamus et système limbique) qui régissent nos émotions, humeurs et sensations de plaisir, un parfum est capable de modifier notre état d'esprit, voire notre perception d'une situation, transformant le stress en bonne humeur ou la fatigue en dynamisme sans que la volonté s'en mêle !



Trucs et astuces

Pâte à crêpe sans grumeaux

Pour ne pas avoir de grumeaux à coup sûr, mélanger d'abord les œufs et la farine jusqu'à obtenir une pâte fluide et ensuite mettez le lait en filet.

Comment donner du goût à votre pâte à tarte ?



Qu'elle soit brisée ou feuilletée, lorsque vous préparez votre pâte à tarte, n'hésitez pas à ajouter une cuillère à café de cannelle. Vos tartes aux pommes, poires ou encore abricots feront sans aucun doute de nouveaux adeptes.

Pour ne pas que la crème anglaise tourne

Pour ne pas que la crème anglaise tourne, il suffit d'ajouter 1/2 cuillerée à café (1 à 2 g) de farine dans le lait froid.

Comment peler les poivrons ?

Passer les poivrons à flamme vive jusqu'à ce que la peau noircisse et gonfle, rafraîchissez-les à l'eau froide, pelez-les.

Pour que les carottes râpées ne tachent pas le robot ménager

Les carottes râpées tachent souvent les robots ménagers. Pour les détacher passer un essuie-tout imbibé d'huile.



Basboussa

3 verres de semoule moyenne, 2 œufs, 1 verre de sucre, + 3 verres de sucre pour le sirop, 1 verre de lait, 1/2 verre de beurre, 2 sachets de levure, 1 sachet de sucre vanillé, ou une cuillère à soupe d'eau de rose

Préchauffez le four. Faites fondre le beurre doucement au

bain-marie Dans une terrine, battez les œufs entiers avec le sucre pour obtenir un mélange moussieux. Ajoutez ensuite le lait, le beurre fondu, l'eau de rose ou la vanille. Versez ensuite la semoule et les 2 sachets de levure. Mélangez bien. Versez la pâte dans un moule rond préalablement huilé. Enfourez et laissez cuire 30 minutes à four moyen. Pendant ce temps, préparez le sirop en versant dans une casserole 4 verres d'eau et 3 verres de sucre. Portez à feu doux sans cesser de remuer avec une cuillère en bois durant 20 minutes environ. Quand le sirop perle (dès qu'une goutte, versée dans une assiette froide, se fige sans couler) éteignez le feu. Sortez le gâteau du four, imbibez-le immédiatement du sirop chaud et découpez-le en petits carrés que vous présenterez dans des caissettes en papier.

Astuce : ce gâteau, excellent frais, prend 2 jours après sa préparation une saveur sèche très agréable. Vous le conserverez parfaitement 8 jours dans une boîte en fer.