Pour garder le moral cet hiver

Je fais une cure de vitamines
Pour renforcer mes défenses immunitaires et faire la nique au rhume, je fais le plein de vitamines. Comment ? En me bourrant de fruits et légumes de saison.
Nos préférés : les oranges, les clémentines, les kiwis, les poires, les pommes, les choux, les poivrons... Trop bons, dégustés sous forme de jus, de smoothies, de soupes, de «coupes-faim» entre deux cours.
Je squatte la couette !
Ben oui, comme les animaux en hiver, je n'hésite pas à hiberner. Résultat des courses : j'évite, de me coucher tard, d'accumuler la fatigue... Ma mission : me discipliner, et suivre mon rythme bio pour être en forme au printemps !
Je me bouge !
L'idée : respirer l'air frais, flirter avec la nature, transpirer, me débarrasser des toxines et libérer un max d'endorphines, hormones euphorisantes, juste excellent pour la tête, le corps et l'esprit !
Pour me motiver : j'y vais avec une copine, un jour précis dans la semaine, en n'oublient pas les gants, l'écharpe et le bonnet : pas question d'attraper un rhume !
Je me chouchoute
Le bon plan ? Le faire avec les copines. Objectif : nous programmer des séances manucure, coiffure, massage, hammam... Que du bonheur !
Je me marre !
Parce que rire, c'est bon pour la santé ! Non, ça n'est pas une blague : rire permet de libérer des endorphines (hormones du plaisir). C'est un excellent stimulant psychique, qui permet de lutter contre le stress.
Les bons outils : des vidéos rigolotes, des photos décalées, des scènes cultes dans les films qu'on adore...
Je dépense !
Même si c'est la crise, je me fais plaisir ! Je me fais des cadeaux, j'en fais aux autres : c'est bon pour le moral.
Je porte des couleurs
Quoi de mieux pour égayer mon hiver que de porter des top flashy, un petit pull prune ou des foulards multicolores en lurex ?
Ca donne bonne mine et c'est top pour se faire remarquer et sortir de la masse ! Ben oui, toutes les nanas dans la rue ne portent que du noir, du gris ou du chocolat... Pfff, elles ont rien compris !
Je m'autorise des sucreries !
Les petites douceurs sont d'excellents anti-stress. Résultat des courses : on n'hésite pas à s'offrir de temps en temps un bon petit éclair au chocolat, une barre Kinder, voire une crêpe au Nutella et à la banane...
Je bulle
Oui, je bulle, je traîne... Soit dans mon lit, soit dans le canapé, soit à mon bureau.
La bonne idée ? Dévorer un bon film, mes magazines préférés, un bouquin Le concept est simple : profiter de chaque seconde et savourer le bonheur de regarder chaque heure passer...

TRUCS ET ASTUCES

- Si vous voulez couper un cake sans l'émietter, trempez votre couteau dans l'eau chaude avant.
- Pour rattraper une mayonnaise tournée, mettez un nouveau jaune d'œuf dans un saladier différent avec une cuillerée de moutarde et une pointe de couteau de farine. Mélangez bien le tout et incorporez-le à la mayonnaise tournée.
- Les taches de sueur disparaissent sur les tissus fragiles avec de l'eau vinaigrée. On repassera humide pour éviter l'auréole.
- Vous ne raterez plus le caramel si vous appliquez cette règle : cinq morceaux de sucre pour une cuillerée à café d'eau.

Persil

Pour garder du persil frais après l'achat, coupez la ligature, mettez-le dans un bocal rempli d'eau, puis dans une barquette et dans un sachet en plastique que vous refermez légèrement, placez l'ensemble dans le bas de porte du réfrigérateur.

Tarte tatin facile

4 pommes, pâte brisée, 200 g de sucre en poudre, 100 g de beurre, 2 c. à soupe de cannelle en poudre

Préchauffez le four th. 7 (210°). Pelez les pommes et coupez-les en quartiers. Versez le sucre dans un moule à manqué pouvant aller sur le feu. Ajoutez le beurre coupé en parcelles. Mettez le moule sur feu doux et faites cuire doucement jusqu'à obtention d'un caramel blond.Posez alors les quartiers de pommes dans le caramel et faites-les cuire en les retournant régulièrement jusqu'à ce que les pommes soient tendres et entièrement enrobées du caramel. Quand les pommes sont prêtes, saupoudrez-les d'une cuillère à soupe de cannelle.
Retirez le moule du feu et laissez refroidir quelques minutes. Posez la pâte sur les pommes et, à l'aide du manche d'une cuillère à soupe, rentrez les bords de la pâte entre le moule et les pommes.
Enfournez et faites cuire 25 à 30 min. La pâte doit être dorée. Sortez le moule du four. Posez un plat sur ce dernier et laissez refroidir 5 min, puis démoulez directement dans le plat. Laissez tiédir. Saupoudrez à nouveau de cannelle.

Tarte aux épinards

50 g de beurre, 1 petit oignon, 1 gousse d'ail, 350 g d'épinards, 5 feuilles de brik, 75 g de roquefort (facultatif), 3 œufs, 75 g de crème fraîche, 1 prise de muscat, poivre noir

Préchauffez le four sur 180° C. Beurrez un moule de 20 cm de diamètre. Faites fondre la moitié du beurre dans une poêle, puis laissez dorer l'ail et l'oignon hachés pendant 5 min à feu doux. Lavez les épinards et mettez-les dans la poêle. Laissez cuire quelques minutes. Égouttez le tout en pressant fortement. Faites fondre le beurre restant. Placez une feuille de brik dans le moule et badigeonnez-la de beurre fondu. Répétez l'opération jusqu'à la dernière feuille. Étalez les épinards sur la pâte et saupoudrez de roquefort émietté. Dans une terrine, battez les œufs avec la crème, le muscat et le poivre. Versez ce mélange sur les épinards. Faites cuire 30 min au four. Laissez tiédir et démoulez. Remettez au four pendant 5 min.

Je commence à avoir des cheveux blancs, que faire ?

Choisissez une coloration «ton sur ton» sans ammoniaque. Optez pour une teinte un ton plus claire que votre couleur naturelle que vous appliquerez seulement sur les mèches blanches. Autre solution, des balayages marron, caramel ou blonds, qui dissimuleront habilement vos cheveux blancs.
Est-il possible de limiter les colorations quand on a les cheveux très blancs ?
Soit vous ne supportez pas qu'on les voie et, dans ce cas, cela nécessite une coloration d'oxydation traditionnelle (à choisir sans ammoniaque). Soit vous préférez quelque chose de plus doux, et la couleur peut alors être travaillée «en voile», comme un balayage. Cette technique, qui dure environ deux mois, donne une nuance plus naturelle qui évite les repousses trop nettes et visibles. Un bémol toutefois, cela fonctionne uniquement avec des teintes claires !

Rafraîchissez vos jambes !

En prenant votre douche, pensez à passer un jet d'eau froide sur vos jambes, en respectant le sens de la circulation (du bas vers le haut). En appliquant votre crème corporelle, profitez-en pour masser vos jambes, toujours en respectant le sens de la circulation : des extrémités vers le cœur.

Manquer de sommeil augmente l'appétit

VRAI
Dormir insuffisamment par rapport à ses besoins physiologiques pendant plusieurs jours voire plusieurs mois a de multiples incidences. Notamment, le manque de sommeil augmente l'appétit (ce en raison de l'augmentation de la sécrétion d'une hormone, la ghréline). La «privation chronique de sommeil diminue la vigilance, l'humeur et la motivation ; elle augmente les risques de blessure, d'accident et de conflit».