Faites-vous de jolis bras musclés

Bien que sollicités au quotidien, les bras présentent souvent un manque de tonus musculaire. Voici comment les raffermir.

A effectuer au moins 3 fois par semaine pendant 2 mois pour obtenir des résultats rapides et visibles. 1 à 2 fois par semaine en programme d'entretien.

Exercice 1
Allongée sur le ventre, posez les mains à plat sur le sol, bras fléchis. Soulevez le haut du corps, en gardant appui sur les genoux, puis ramenez la poitrine au sol (sans le toucher) en fléchissant les bras.
10 fois

Exercice 2
Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies et pieds au sol, bras tendus de chaque côté. Des haltères dans les mains, levez les bras en demi-cercle au-dessus de la poitrine puis redescendez en position de départ.

Exercice 3
Assise sur le bord d'une chaise, agrippez les rebords de chaque côté. Avancez les fesses et laissez-vous glisser vers le sol en fléchissant les coudes. Pour vous redresser, poussez sur les bras.
15 fois.

NOTRE ASTUCE
Vous ne possédez pas d'haltères à la maison ? Deux petites bouteilles remplies d'eau (et bien fermées) feront parfaitement l'affaire !

Cake au thon

Photos : DR

100 g de farine et 1 cuillère à soupe pour le moule, 1 pincée de sel, 1 sachet de levure chimique, 3 œufs, 10 cl de lait, 10 cl d'huile, 1 grosse boîte de thon, 100 g de fromage râpé, 100 g d'olives vertes dénoyautées (on peut mettre à la place des dés de tomates), 20 g de beurre

Préchauffez le four à th.7 (210°).
Beurrez et farinez un moule à cake.
Mettez la farine, le sel, la levure et les œufs entiers dans un saladier.
Bien remuer jusqu'à obtenir une pâte homogène en incorporant peu à peu le lait et l'huile.
Egouttez le thon et emmiettez-le. Mettez-le ensuite dans la pâte ainsi que le fromage râpé. Ajoutez ensuite les olives ou les dés de tomate.
Enfournez à mi-hauteur et laissez cuire 40 minutes.

Les commandements d'une alimentation saine

1- Les fruits, légumes et pain, tu consommeras à volonté.
2- L'huile d'olive, tu utiliseras.
3- Moins de trois œufs par semaine, tu mangeras.
4- Des graisses et des sucreries, tu n'abuseras point.
5- De la viande rouge une à deux fois par semaine, tu t'offriras.
6- Les produits laitiers et les pâtes, tu modéreras.
7- Du sel, tu te méfieras.
8- Du poisson et de la volaille, deux fois par semaine tu ne dépasseras.
9- Les calories, si nécessaire, tu surveilleras.
10- De la marche quotidienne, tu pratiqueras.

Pancakes

1 yaourt, 1 œuf, 100 g de farine, du beurre pour la cuisson

Prendre un petit saladier, mettez le yaourt avec l'œuf, bien mélanger et ajouter la farine.
Une fois la pâte bien homogène, mettre à chauffer du beurre dans une poêle.
Disposer dans le beurre chaud plusieurs petites cuillères de pâte sous forme de perle.
Laissez dorer, retournez et c'est prêt !
Garniture au choix : miel confiture, sucre, chocolat...

Pommes de terre au camembert

10 pommes de terre, 1 camembert, de la crème fraîche, ail, huile d'olive, sel, poivre, beurre pour le plat

Préchauffez le four à th.6 (180°).
Faites cuire une dizaine de pommes de terre avec leur peau. Dans un plat à gratin légèrement beurré, placez un camembert au centre.
Epluchez les pommes de terre, coupez-les en gros morceaux et disposez-les tout autour du camembert.
Salez, poivrez, rajoutez un peu d'ail.
Versez la crème fraîche liquide sur les pommes de terre et un filet d'huile d'olive sur le camembert.
Enfournez environ 20 min et servez.