

F
o
r
m
e

Combien je dois perdre ?

Pour élaborer votre stratégie minceur, armez-vous d'abord... d'objectivité. Montez sur la balance et durant la phase de régime, pesez-vous une fois par semaine seulement, le matin de préférence, dans la même tenue...

Perdre où je veux !

Si en scrutant vos capitons dans la glace, vous avez décidé de faire original et de perdre des cuisses, du ventre, etc, sachez que les régimes miracles à base d'ananas, de soupe aux choux... ne font pas partie des remèdes imparables contre les kilos qui campent sur ces parties de votre anatomie.

Si l'aliment «spécial fesses»

ou «spécial ventre» existait, ça se saurait ! En revanche, vous pourrez affiner votre silhouette grâce au sport. Quelques exercices simples à faire à la maison peuvent suffire à vous redonner une meilleure image de vous et à remuscler un peu tout ça.

Sachez qu'il faut environ une dizaine de jours pour voir les premiers grammes s'envoler et que les kilos récemment installés sont en général les plus faciles à perdre car ils peuvent être le reflet d'une rétention d'eau ou de sorties, d'écarts plus fréquents. En moyenne, la perte pondérale «normale» est de deux à trois kilos par mois.

Pâte à choux



4 œufs moyens, 150 g de farine, 1/4 de litre d'eau,
1 c. à soupe de sucre, 75 g de beurre,
1/2 c. à café de sel

Préchauffez votre four th.6 (180°C). Dans une casserole, faites bouillir l'eau, le sel, le sucre et le beurre coupé en morceaux. Dès ébullition, retirez du feu et mettez toute la farine d'un coup. Remuez énergiquement à la spatule, jusqu'à ce que se forme une boule qui se détache de la casserole. Cassez un œuf et ajoutez-le à la pâte. Mélangez parfaitement et ajoutez le second. Renouvelez l'opération pour le troisième et la moitié seulement du quatrième. La pâte doit désormais être ferme et souple à la fois : si elle est trop sèche, ajoutez la deuxième moitié restante de l'œuf ; si elle est encore trop sèche, ajoutez un demi-œuf supplémentaire. Augmentez la température du four th.7 (210°C). Sur une tôle beurrée, dressez des petits tas de la valeur d'une cuillère à soupe, à l'aide de 2 cuillères. Enfourez 15 à 20 min, sur la tôle placée à mi-hauteur. Vérifiez les choux qui sont cuits lorsqu'ils sont dorés et très légers.

Béchamel au micro-onde

1/4 de l de lait,
30 g de farine,
20 g de beurre,
sel et poivre

Dans un grand récipient, faites fondre le beurre 1 min au micro-ondes. Sortez-le et ajoutez la farine en remuant bien. Portez le lait à ébullition, laissez-le bouillir quelques instants. Versez le lait sur le mélange farine/beurre, en fouettant. Assaisonnez. Remettez le tout au micro-ondes pendant 1 min. Fouettez bien, c'est prêt !



Tarte aux poireaux et gruyère



2 gros poireaux ou 6 petits, pâte brisée,
40 g de beurre, 40 g de farine, 1/4 l de lait
écrémé, 60 g de gruyère, 1 pointe de
muscade, sel et poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th.7). Disposez la pâte dans un moule à tarte préalablement graissé et fariné. Piquez-la. Enfourez-la et laissez-la cuire à blanc 10 min environ. Faites bouillir un grand volume d'eau. Lavez les poireaux et coupez-les en gros tronçons. Faites-les blanchir 1 à 2 min dans l'eau bouillante. Egouttez-les. Dans une poêle antiadhésive, faites fondre le beurre. Ajoutez les poireaux et faites-les dorer légèrement. Versez la farine. Laissez gonfler. Mélangez sans cesse avec une cuillère en bois. Puis versez le lait et mélangez jusqu'à l'obtention d'une béchamel. Ajoutez la pincée de muscade et les 3/4 de gruyère. Versez la préparation sur la pâte et parsemez du reste de gruyère. Enfourez 20 min. Surveillez la cuisson. Servez.

Bonne
fête
à toutes
les femmes

Gym antirides



Avec les années, les lèvres ont tendance à s'amincir car la bouche perd de sa tonicité. Pour atténuer les rides et garder une bouche pulpeuse, renforcez ces petits muscles en faisant ces mouvements.

● Formez un "O" en arrondissant les lèvres au

maximum et refaites ce mouvement dix fois.
● Serrez les dents et bouche entrouverte, étirez le coin des lèvres vers les oreilles. Conservez cette position durant dix secondes. Relâchez et recommencez dix fois. Dans la journée (ou dès que vous êtes seule...), profitez-en pour refaire cette gym antirides.



Les
carottes



Pour conserver leurs vitamines et leurs minéraux, les carottes doivent être consommées sitôt achetées et ne pas cuire plus de dix minutes. En effet, plus vous allongez le temps de cuisson, plus elles perdent leurs précieux nutriments. Aussi préférez l'autocuiseur à une casserole d'eau bouillante.