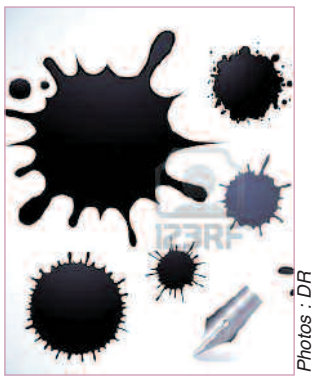
Forme

Testez votre endurance

Le test de Ruffier permet de mesurer l'adaptation du système cardiovasculaire à l'effort et sa capacité de récupération.
Prenez votre pouls au repos et notez-le. En 45 secondes, faites 30 flexions sur les jambes, sans décoller les talons, en gardant le buste droit avec retour à chaque fois à la position debout. Prenez votre pouls à la fin des flexions et une minute après. Notez vos 3 chiffres de pouls et comparez vos résultats.
Résultats : si vos résultats sont proches de :

60 / 90/ 70 : excellent
70/ 110/ 90 : moyen
80 /145 /120 : faible
Pour garder la forme ou pour retrouver un second souffle, optez pour les sports d'endurance. Le trio gagnant c'est la natation, le jogging et le vélo, mais d'autres activités comme le step, le tennis, l'aérobic ou le football permettent de développer l'endurance...
Adaptez vos efforts à votre condition physique. Ne recherchez pas la performance mais misez sur un effort continu et régulier pour que la progression se fasse en douceur.
Si votre niveau est faible, mettez-vous en train grâce à quelques séances de marche active.
A raison de 30 minutes de marche sans s'arrêter, 3 fois par semaine, à un rythme soutenu (à la limite de l'essoufflement) vous constaterez en 2 ou 3 mois les premiers résultats.

Trucs & astuces



Photos : DR

● Voilà une astuce pour nettoyer les taches d'encre de stylo plume turquoise sur les mains. Prenez de l'alcool à 60° ou 70°. Appliquez sur les mains et nettoyez-les comme avec du savon que vous ajoutez sur une brosse à ongles. Après ça, frottez les taches avec la brosse à ongles.

● Pour nettoyer des lunettes, prenez du produit vaisselle !

● Quand vous avez besoin d'un peu de jus de citron, au lieu de couper un citron, plantez un cure-dent, vous pressez et le jus de citron coule le long du cure-dent. Et le citron ne sera pas gâché !

● Appliques au fer chaud
Les appliques apposées au fer chaud résisteront plus longtemps au lavage si vous faites tremper le vêtement dans une eau froide salée. Laisser sécher et repassez-le.

● Astuce pour la lessive des vêtements
Lors de la lessive d'un peignoir, de couvertures ou d'un couvre-lit, ajouter à l'eau du rinçage final une pincée de sels de bain. Laisser tremper pendant une dizaine de minutes dans cette eau puis finir le cycle de lessive comme d'habitude.

Couscous fèves et choux

Morceaux d'agneau coupés de préférence dans l'épaule
1 chou vert
200 g de fèves fraîches
1 c. à soupe de grains de coriandre
1 c. à café de smen
3 c. à soupe d'huile
Sel et poivre

Epluchez les fèves, lavez-les et coupez le chou en gros morceaux. Dans le bas du couscoussier, mettez l'huile, la viande, les grains de coriandre, le sel et le poivre, et 2 litres d'eau. Portez à ébullition à grand feu, puis laissez cuire à feu doux pendant 40 minutes.

Vérifiez le niveau du bouillon et goûtez-le de temps à autre pour rectifier éventuellement l'assaisonnement. Ajoutez les fèves et le chou. Laissez cuire encore 20 min.

Préparez le couscous. Au moment de mettre le beurre, ajoutez le smen. Mettez le couscous dans un plat, posez la viande, les fèves et le chou par-dessus, et servez chaud.

Crêpes roulées croustillantes à la pistache

12 crêpes sucrées
1 l de lait
2 œufs + 4 jaunes
140 g de farine
150 g de sucre
75 g de beurre
100 g de pistaches non salées mondées en poudre

Versez le lait dans une casserole avec 75 g de pistaches en poudre. Portez à ébullition.
Pendant ce temps, fouettez le sucre avec les œufs entiers et les jaunes.
Ajoutez la farine. Fouettez bien.
Versez le lait bouillant en filet sur le mélange œufs/ sucre en fouettant sans arrêt. Transvasez dans la casserole et faites cuire à feu doux en fouettant sans arrêt jusqu'à obtention d'une crème épaisse. Retirez du feu, ajoutez 50 g de beurre en parcelles, mélangez et laissez refroidir.
Préchauffez le four en position gril.
Beurrez un plat à gratin.
Etalez les crêpes sur le plan de travail. Garnissez-les de crème et roulez-les sur elles-mêmes. Coupez-les ensuite en tronçons. Posez-les dans le plat à gratin et parsemez-les du reste de beurre. Enfournez et faites gratiner pendant environ 5 minutes.
Sortez du four, parsemez les crêpes croustillantes du reste de pistaches en poudre et servez aussitôt.

LE CAFÉ Son effet sur la tension et la respiration

La caféine agit sur la contraction des muscles : alors que les vaisseaux sanguins ont tendance à se contracter, entraînant une hypertension artérielle, les muscles des poumons se dilatent. Le café favorise donc la respiration. Cette dernière propriété de la caféine, en plus de l'effet stimulant, confère à la caféine une classification de «dopant» chez les sportifs. Pendant la grossesse, la caféine étant une molécule de petite taille, il a été prouvé qu'elle traverse la barrière placentaire et s'accumule dans l'organisme du fœtus. Chez ce dernier, la demi-vie de la caféine est de 150 heures ! Si vous êtes enceinte et que vous buvez du café très fréquemment, la caféine va donc s'accumuler chez le fœtus. Ce dernier va subir un retard de développement (prématurité, poids réduit à la naissance).

Bon à savoir

Le sommeil, essentiel pour perdre du poids

Pour vous sentir belle et avoir la pêche, il est nécessaire de bien vous reposer ! Le sommeil est essentiel pour votre beauté et votre santé. Il est conseillé de dormir 8 heures par jour afin de vous ressourcer et de laisser travailler vos hormones pour soigner votre peau, fortifier vos muscles et surtout contrôler votre faim ! Dormir permet de réguler d'une certaine manière son poids…

Lorsque l'on ne dort pas suffisamment, nous produisons en excès une hormone appelée ghréline qui favorise la sensation de faim alors que nous synthétisons en revanche moins d'hormones «leptine», qui permettent de ressentir la satiété…

Nous vous souhaitons de beaux rêves car ils vous font maigrir ! Alors, n'hésitez pas à bien dormir, vous allez mincir et en plus, vous semblerez bien plus en forme et belle ! Si vous avez des troubles insomniaques, nous vous conseillons d'éviter de faire une sieste pendant la journée, d'avoir une activité physique et de dormir dans une pièce fraîche, en évitant toute source de lumière.