

Diététique

Comment maigrir
et rester mince

Des quantités de nourriture limitées

Essayez
progressivement
de diminuer les
proportions de vos
plats.

Souvent le problème ne se situe pas au niveau de ce que nous mangeons mais au niveau des quantités ingurgitées par rapport à notre activité sédentaire.

Mieux vaut manger un peu de tout et ne pas se priver mais en petites quantités.

Servez les repas dans des assiettes de taille moyenne, bannissez les immenses assiettes qui font, certes, une belle table mais qui semblent toujours vides... et que l'on a



tendance à remplir plus que de raison !

Pour boire beaucoup
d'eau

La plupart des régimes préconisent de boire beaucoup d'eau... Pas toujours facile d'ingurgiter 2

litres d'eau dans une journée. Pour vous aider, le matin, remplissez 4 petites bouteilles de 250 ml et ayez toujours une bouteille à portée de main (et de vue !). Glissez-en une dans votre sac lorsque vous sortez de la maison, prévoyez aussi pour le bureau... le geste deviendra vite naturel. Et pensez aussi à boire du thé ou des infusions, c'est aussi de l'eau (!).

Faire ses courses

Etablissez une liste de courses et obligez-vous à la respecter. Ne vous laissez pas tenter par quelques gourmandises en arpentant les rayons des magasins. Suivez votre liste et ne flâner pas dans les rayons de l'alimentation au risque de ne pouvoir résister !

Sauce crudités et
vinaigrette allégée

Pour limiter l'apport de matières grasses dans une sauce à salade voici quelques conseils : ajoutez une cuillère à soupe d'eau chaude à votre vinaigrette : vous obtiendrez ainsi plus de sauce sans ajouter d'huile.

Pour les crudités, faites une sauce à base de fromage blanc battu. Assaisonnez à votre goût (vinaigre, moutarde, sel, poivre, persil ou autres). Pour accompagner une salade de concombre, mélangez une cuillère à soupe de fromage blanc battu, un peu de jus de citron, sel et



Photos : DH

poivre... Une sauce légère et délicieuse.

Mangez des pommes

La pomme vous permettra de calmer votre fringale et est idéale pour le petit creux du milieu de matinée ou d'après-midi.

Ayez toujours de belles pommes à portée de main : plutôt que de vous ruer sur les sucreries et autres gourmandises, mangez une pomme.

Prenez le temps de
manger

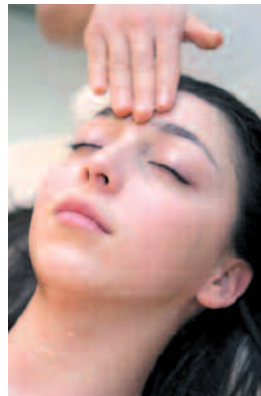
Commencez votre repas par une bonne salade ou un plat de crudités. Le volume ainsi ingéré remplira votre estomac et vous évitera de vous jeter sur le reste du repas. Attention toutefois à la composition de la salade ! Evitez le fromage... préférez une salade verte que vous pouvez accompagner de maïs, olives, morceaux de poulet

Masque au
miel contre le
vieillessement
de la peau

Rapide et efficace, le masque au miel permet à la peau relâchée du visage de retrouver toute sa tonicité.

Pour cela, mélangez dans un bol 3 c. à soupe de miel avec quelques gouttes de jus de citron.

Appliquez cette préparation sur votre visage et votre cou, et laissez agir pendant une demi-heure. Rincez à l'eau claire.



Bissara



- 250 g de fèves sèches décortiquées et concassées
- 1 verre d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- cumin, sel
- 2 petits piments

Dans une cocotte-minute mettre les fèves bien lavées, les gousses d'ail pelées, cumin et sel. Recouvrir d'eau et saler.

Mettre à cuire à feu doux pendant 30 à 45 minutes. Lorsque les fèves sont cuites, les passer dans un mixeur pour en faire une purée. Il faut que ça reste liquide, ajouter de l'eau chaude si besoin. Servir chaud en arrosant d'huile d'olive.

Cake à l'orange

- 2 œufs
- 1 verre et demi à thé de sucre glace
- 1 verre à thé de jus d'orange
- 1 verre à thé de lait
- 125 g de beurre
- 25 g de noix de coco râpée
- 60 g de semoule
- 2 verres à thé de farine
- 1 cuillerée à soupe de maïzena
- 2 sachets de levure pâtissière
- 1 cuillerée à soupe de confiture d'orange
- Un peu de sucre glace incorporé avec le colorant en poudre rouge



devienne mousseux, ajouter le jus d'orange, bien mélanger, ajouter la semoule, noix de coco, le lait, continuer à mélanger, incorporer peu à peu la farine et la levure, la maïzena, travailler bien l'ensemble jusqu'à ce qu'il devienne homogène. Verser la préparation dans un moule à cake beurré et fariné.

Faire cuire dans un four préchauffé à 190° pendant 45 minutes. Vérifier la cuisson du cake avec une lame de couteau, avant de le sortir du four. Démouler et laisser refroidir sur une grille, badigeonner avec la confiture d'orange, saupoudrer le mélange de sucre glace et colorant rouge. Servir dans un plat.

Travailler dans un mélangeur électrique les œufs, le sucre glace et le beurre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et

Jambes lourdes

La sensation de jambes lourdes en fin de journée est très fréquente. Différentes solutions peuvent permettre d'améliorer cette situation.

- Surélevez les pieds du lit afin de



faciliter la circulation du sang

- Mettez-vous chaque soir les pieds contre le mur pendant quelques minutes afin de

décongestionner vos jambes

- Finissez votre douche par un jet d'eau froide sur les jambes, très vivifiant !
- Préférez le port de talons de 2 ou 3 cm plutôt que des chaussures totalement plates ou au contraire des talons trop hauts
- Si la douleur est trop intense, consultez votre médecin.



Crevasses aux mains

Les crevasses aux mains sont souvent douloureuses et difficiles à soigner. Voici une préparation qui vous aidera à retrouver des mains douces : dans un bol, mélangez deux cuillères à soupe d'huile d'olive et deux cuillères d'argile en poudre. Ajoutez une cuillère d'eau. Mélangez et

appliquez cette pâte sur les crevasses. Laissez reposer pendant environ une demi-heure puis rincez à l'eau. Appliquée une fois par semaine, cette préparation vous

aidera à retrouver de jolies mains.

