Marchez sans modération

Le sport est essentiel au maintien du tonus. Il existe de nombreuses manières d'en faire et vous pouvez aussi le pratiquer en dehors des salles de sport ! Par exemple en marchant le plus souvent possible. La marche est un sport complet, à condition de le pratiquer à un rythme soutenu et régulier.
Essayez de marcher au moins une demi-heure par jour ! Comment y arriver ?
En préférant la marche à la voiture dès que le trajet le permet, en descendant du bus un ou deux arrêts avant sa destination, en montant les escaliers … Enfin, marcher dans la nature une fois par semaine, si c'est possible, vous changera les idées : en forêt, dans la campagne, au bord de la mer… l'oxygène sera au rendez-vous !

Un sourire radieux !

N'ayez pas peur d'effectuer cet enchaînement le plus souvent possible. Il agit efficacement sur le bas du visage. Souriez !
Position de départ : Placez-vous face à un miroir.
Travail : Souriez de façon exagérée en serrant les mâchoires et maintenez 10 secondes. Revenez à la position de départ et recommencez pendant 2 minutes.

Photos : DR

Bénéfice : Cet exercice sculpte et décontracte les muscles autour de la bouche. Il favorise un joli sourire et tonifie la poitrine en musclant le soutien-gorge naturel.
Conseil : regardez droit devant vous et gardez les épaules décontractées.

Verrines chocolat-café

1 l lait, 4 c. à s. bombées de maïzena, 1 verre de sucre (200 ml), 1 à 2 c. à s. de café instantané, chocolat, noisettes pour la décoration

Préparer la crème : dans une grande casserole, mélanger la maïzena, le sucre, le café et le lait. Comme pour une crème instantanée, faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que la préparation épaississe. Dans chaque verrine, déposer un peu de gâteau émietté. Par-dessus, verser de la crème au café et laisser refroidir un peu. Attention à n'utiliser que la moitié de la crème ! Dans la casserole, ajouter le chocolat en morceaux à la crème encore chaude. Bien mélanger pour faire fondre le chocolat.
Ajouter ensuite une deuxième couche de gâteau émietté dans les verrines.
Ajouter une couche de crème au chocolat. Laisser refroidir au frais et saupoudrer de noisettes concassées ou autres.

Astuces pour nettoyer la voiture

Nettoyer le cendrier
Pour aider à éliminer les odeurs de cendres et de cigarettes éteintes, placez du bicarbonate de soude dans le cendrier, cela aura pour effet de désodoriser votre voiture.
Nettoyer le pare-brise
La meilleure solution pour nettoyer le pare-brise est de mélanger 1 verre à moutarde de bicarbonate de soude avec 1/2 verre d'eau chaude et de frotter votre pare-brise avec une éponge propre imbibée de ce mélange. Cela retirera facilement les insectes et autres petits désagréments. Rincez ensuite à l'eau claire.
Pour retirer les taches d'essence
Pour retirer les traces ou taches d'essence sur les sièges (par exemple) de votre voiture, mettre 1 c. à c. de vinaigre blanc (pour enlever l'odeur) et 1 c. à c. de produit vaisselle dans un quart de verre d'eau bien chaude. Frottez avec ce mélange la ou les taches à l'aide d'un chiffon ou d'une petite éponge, laissez sécher, répéter si besoin.
Désodoriser les tapis
Pour désodoriser et donner un petit coup de neuf aux sols de votre voiture (tapis, moquette…), saupoudrer de bicarbonate de sodium, laissez agir 30 min et aspirer ensuite. Cela devrait rafraîchir l'intérieur de votre voiture.
Retirer les taches de calcaire de la carrosserie après lavage
Pour enlever les taches de calcaire laissées par l'eau sur la carrosserie, rincez votre voiture avec de l'eau douce mélangée à du vinaigre blanc, ajouter plus de vinaigre si le calcaire résiste. Attention toutefois à effectuer ce rinçage à l'ombre du soleil. Séchez ensuite la carrosserie avec du papier journal chiffonné, cela fera en plus briller la peinture.

Beurre à la tomate

100 g de beurre, 2 c. à s. de concentré de tomates 1 pincée de sel

Battre le beurre ramolli en crème avec une spatule en bois. Ajouter 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates et 1 pincée de sel. Ce beurre s'ajoute à certaines sauces au dernier moment : il leur apporte onctuosité et couleur. Il peut entrer également dans le mélange d'autres beurres composés tels que le beurre d'anchois, de crustacés, etc.

PARENTS

Le réflexe fer et magnésium

Veillez à assurer des apports suffisants en fer pour éviter à vos enfants tout risque de déficit qui pourrait provoquer une anémie.
Les aliments les plus riches en fer sont le foie bien cuisiné (et aussi le pâté de foie !), les moules, la viande de bœuf, le cacao et les lentilles. Et pour garder le sourire et la sérénité, rien de tel que le magnésium. Comme l'organisme ne dispose d'aucune réserve de magnésium, il est essentiel d'en consommer chaque jour et, pour cela, quelques conseils :
- inscrivez aux menus de vos enfants produits céréaliers (de préférence complets : biscottes, petits pains grillés, pain, pâtes…) et légumes secs (haricots rouges et blancs, lentilles, pois chiches) ;
- parsemez leurs assiettes d'un peu de poudre de germe de blé ;
- saupoudrez leurs tartines ou leur fromage blanc de cacao (veillez à le choisir peu sucré) ;
- déposez un carré de chocolat noir sur leurs biscuits secs au goûter.