Arrêter de fumer et prise de poid

Arrêter de fumer implique brûler moins de calories et retrouver son métabolisme d'origine. Sans cigarettes, on retrouve aussi le goût et l'odorat - et donc le plaisir de manger - tout en perdant les gestes rituels et l'action antistress de la nicotine.

PHOTOS : DR

On est donc plus stressé et on compense la sensation de manque par des aliments aux mêmes effets anxiolytiques que la cigarette : le sucré. Voilà pourquoi le sevrage de nicotine fait souvent grossir. Pourtant, certaines personnes ne prennent pas un gramme… Comment font-elles ?

Astuces pour arrêter de fumer sans prendre de poids :

- Je choisis le moment adéquat : Oubliez les périodes d'examens ou de déprime. Pour arrêter de fumer, il faut avoir un moral d'acier et une volonté de fer.

- Je me fais aider : Si votre addiction à la nicotine est importante, ne vous lancez pas dans un sevrage en solo ! Ou le chocolat risque de devoir épauler dangereusement ta volonté.

- Je fais le vide : À la poubelle toutes les tentations menaçantes ! Briquet, cendriers mais aussi bonbons, chocolats, biscuits sucrés ou salés. Et à chaque envie, sortez votre kit de survie : brosse à dents + dentifrice après le repas, bonbons à la menthe et pommes au goûter.

- Je m'hydrate régulièrement : Trompez la faim en ayant toujours à portée une bouteille d'eau plate, gazeuse ou remplie de thé vert ou aromatisé aux fruits… Cela vous occupera les mains et vous aidera à éliminer les toxines.

- Je bouge deux fois plus : Pour compenser le retour à votre métabolisme de base et évacuer le stress, faites du sport.

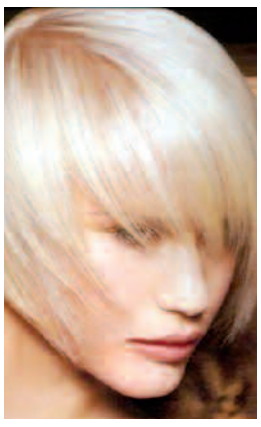
Croûte feuilletée aux pommes

Pâte feuilletée, 30 g de raisins secs, 3 c. à s. d'eau de fleur d'oranger, 4 pommes, 3 c. à s. de sucre en poudre, 150 g de confiture d'abricots, 50 g de beurre

Mettre les raisins secs dans un bol avec 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger. Laisser gonfler 30 minutes. Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C). Etaler du papier sulfurisé sur la plaque du four. Abaisser la pâte sur 2 millimètres d'épaisseur en un rectangle pouvant loger sur la plaque du four et l'y installer. Peler les pommes, les couper en quartiers en éliminant les parties dures du centre et les pépins, puis les recouper en tranches fines. Disposer les pommes sur la pâte en les alternant harmonieusement et en laissant une bordure de 2 centimètres sur tout le pourtour. Parsemer des raisins secs et leur jus, et saupoudrer de sucre. Replier le pourtour de la croûte feuilletée en cordon. Verser la confiture d'abricots dans une casserole, ajouter l'eau de fleur d'oranger restante, le beurre et une cuillerée à soupe d'eau. Porter sur feu doux pour liquéfier, puis verser régulièrement sur les fruits. Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 25 à 30 minutes.

Des cheveux colorés

Le blond, symbolisé par Marilyn, reste la couleur mythique de la féminité, l'emblème de la femme fatale. Le brun sera volontiers lié aux femmes sensuelles, chic et élégantes.
Quant au roux, il rimera souvent avec sensibilité et douceur, mais réfère tout autant à des personnalités volcaniques et mystérieuses.
Petite astuce pour rehausser la couleur de vos cheveux, l'écharpe ou le chapeau (le béret !) de couleur.
Vert, vieux rose ou vieux bleu pour les rousses, rouge ou chocolat pour les blondes, rouge ou turquoise foncé pour les brunes.



Verrines chocolat-café

1 l de lait, 4 c. à s. bombées de maïzena,1 verre de sucre (200 ml), 1 à 2 c. à s. de café instantané et de 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 une 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.

Cosmétiques
Préférer les tubes aux pots, pourquoi ?

Les pots ouverts laissent pénétrer toutes les impuretés, surtout quand on y trempe le doigt. Les tubes préservent les produits de beauté de la lumière et de la pollution, ils peuvent même les mettre à l'abri de l'air grâce à des pompes spéciales.

Le bon réflexe

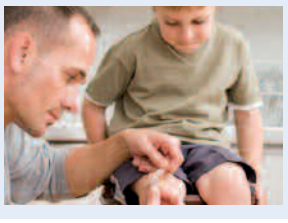
Si vous êtes accro aux pots, utilisez une spatule (à laver après chaque usage) pour prendre la quantité de produit nécessaire. Et ne laissez jamais traîner un pot sans son couvercle.

Trucs et astuces

■ **Réduire la faim**

Afin de réduire votre faim, le conseil est de boire un bon verre d'eau froide 15 minutes avant chaque repas. Car cela prend une partie de la faim et ne fait pas grossir.

■ **Soigner une petite plaie**



Pour que les petites plaies cicatrisent rapidement, désinfectez-les et massez ensuite avec l'intérieur d'une peau de banane. Celle-ci contient des vitamines et des antioxydants qui accélèrent le processus de guérison.

■ **Coudes plissés ou rugueux**

Pour celles qui ont des coudes plissés ou rugueux, voilà une bonne astuce pour y remédier.
Couper un citron en deux, verser de l'huile d'olive sur les deux moitiés, appuyer vos coudes sur les citrons et garder cette position pendant 10 minutes.
Votre peau deviendra lisse et douce.