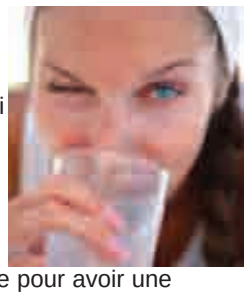
Pain d'épices léger

250 g de farine, 1/2 paquet de levure, 125 g de miel, 2 dl de lait, 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de mélange 4 épices, 100 g de sucre, 1 morceau de gingembre confit

Mélanger farine, levure, sucre, épices, puis diluer le miel dans le lait tiédi.
Rajouter à la préparation le gingembre coupé en petites lamelles.
Mettre au four à 170° C pendant 1 heure dans un moule à cake préalablement graissé.

VRAI OU FAUX ?

On peut boire glacé sans problème



Faux
Il est préférable d'éviter les boissons glacées, parce qu'elles désaltèrent moins bien mais aussi parce qu'elles peuvent entraîner des troubles digestifs comme les diarrhées. Préférez boire frais ou à température normale. En cas de fortes chaleurs, ajoutez quelques glaçons dans votre verre pour avoir une sensation de fraîcheur sans subir les désagréments des boissons glacées.

Le calvaire des points noirs sur le visage !

Photos : DR

A quoi sont-ils dus ?
Contrairement aux boutons d'acné, les points noirs (ou comédons) sont le résultat d'une réaction interne de la peau. Ils sont le panache des peaux à tendance grasse et brillantes. Ils se forment lorsque les pores de la peau se dilatent et que le sébum (plus présent chez les hommes), sécrété par les peaux grasses, vient les boucher. Puis, au contact de l'air, se crée une oxydation qui fait prendre une couleur noire au bouton.

Précautions à prendre :
Il est important d'avoir une alimentation équilibrée et saine, riche en fruits et légumes. Par conséquent, les aliments riches en graisse et en sucre sont à réduire si vous voulez éliminez vos points noirs de façon durable.
Pour la toilette, évitez un maximum les lotions qui contiennent du savon qui ne feraient qu'aggraver la situation. Un gel nettoyant adapté à votre peau fera l'affaire !
Surtout, pas de trifouillage, préférez avoir recours à une esthéticienne si il y a urgence ! Si vous tenez absolument à percer vos points noirs vous-même, veillez à avoir les ongles et les mains propres pour ne pas causer de surinfection. Faites un bain de vapeur sur votre visage au préalable… (10-15 minutes).
Pour économiser votre temps et votre argent, voici quelques astuces naturelles à faire chez soi :
la pâte dentifrice peut être appliquée sur les comédons avant de se coucher. Cela réduira les points noirs et stoppera leur gonflement.
Les feuilles de fénugrec sont à appliquer sous forme de pâte. Après 15 minutes d'imprégnation, rincez à l'eau tiède. Cela agit également sur les rides.
Prenez un citron et extrayez le jus afin de le mélanger à une quantité égale d'eau de rose. Appliquez le tout sur la zone à traiter et gardez-le durant 1 demi-heure avant de rincer à l'eau froide. Répéter l'opération tous les 15 jours.
Mélangez du flocon de maïs avec du vinaigre et appliquez ce mélange quelques minutes ; puis rincez en massant doucement avec de l'eau chaude.
Utilisez des flocons d'avoine ou de la poudre d'amande avec de l'eau de rose et appliquez la mixture sur votre visage. Après avoir laissé reposer 15 min, massez et rincer à l'eau froide.

Quelle est la durée idéale de la sieste ?

La sieste idéale dure une vingtaine de minutes. Ce temps est suffisant pour récupérer et aborder l'après-midi en forme. Au-delà de 20 minutes, il faut plus de temps pour retrouver un état d'éveil efficace. Sachez qu'il est aussi possible de faire des micro-siestes de dix minutes environ, mais cette courte durée demande de l'entraînement

COMMENT PERDRE SA CULOTTE DE CHEVAL

Les sports et gestes efficaces

Comme d'habitude, on ne peut pas faire de miracles ! La culotte de cheval s'atténuera à force de pratiquer un sport efficace, des exercices ciblés et une alimentation saine.
Côté sport, on opte absolument pour la natation ! Il n'y a pas mieux que la piscine pour gommer la culotte de cheval. En pratiquant le crawl (avec des palmes c'est encore mieux !), vous ferez travailler l'ensemble du corps, vous drainerez et puiserez dans vos réserves de graisses.
A la clé : une silhouette harmonieuse, des cuisses tonifiées et affinées, un fessier en béton, une taille et des hanches redessinées et des abducteurs tonifiés !
N'essayez pas d'aller trop vite, optez plutôt pour l'endurance : 40 minutes sans s'arrêter au moins une fois par semaine, et les résultats seront visibles plus rapidement !
A noter également, rien de tel qu'un footing pour travailler son endurance et le bas du corps. Même chose, on opte pour 30-40 minutes de jogging au moins une à deux fois par semaine. Travailler son endurance permettra de raffermir le bas du corps mais surtout diminuer son volume.

Côté alimentation, on supprime/évite :
- Les produits préparés contenant trop de sel et de graisses cachées
- Les sucreries

On opte plutôt pour :
- De l'eau, deux litres par jour c'est l'idéal !
- Des recettes de viandes maigres, de viandes et des légumes à volonté.
En complément, on peut opter pour les crèmes anti-cellulite qui lisseront la peau d'orange et lui donneront un meilleur aspect.
Le palper-rouler est encore et toujours recommandé pour effacer de manière efficace la cellulite bien installée.
On n'oublie pas, au quotidien, de serrer les fesses : au travail, dans le métro, en faisant la vaisselle,... Cela permettra de les tonifier sans faire d'efforts !

Garder la forme

Des petits rappels qui sont toujours utiles !

- Privilégiez une alimentation variée, équilibrée et légère et éviter les graisses cuites et les graisses animales. Préférez toujours les matières grasses végétales.
- Faites trois repas par jour. C'est une idée reçue de croire que sauter un repas fait maigrir.
- Evitez les grignotages intempestifs (même si c'est difficile).
- Ayez une bonne hygiène de vie en pratiquant une activité physique régulière

Tajine aux œufs et oignons

4 œufs, 2 oignons, 2 tomates, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Eplucher et émincer finement les oignons.
Eplucher les tomates et coupez-les en fines rondelles.
Mettre dans un tajine une couche des oignons émincés, placer dessus les rondelles de tomates, ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer, et laisser cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce que les oignons soient dorés, casser les œufs sur les tomates et on laisse mijoter 2 minutes. Il faut que les blancs soient cuits et le jaune doit rester liquide. Servir aussitôt.