

Trucs et astuces

Faire digérer les bananes à un bébé



Lorsque le bébé commence à manger et qu'on peut lui donner des bananes, ces dernières sont souvent régurgitées. Pour éviter ce problème et que bébé les digère mieux, il faut les faire pocher deux à trois minutes dans de l'eau bouillante après les avoir bien pelées. Ecraser ensuite le fruit avec le sucre et le donner à l'enfant une fois tiède ou froid.

Eviter le trou de onze heures



Coup de pompe, il suffit de prendre une banane et de l'écraser dans une cuillère à soupe de miel. Ce mélange est hyperénergétique et donnera rapidement la forme à une personne en état de faiblesse. Attention, ce n'est pas indiqué pour certains diabétiques !

Soigner une verrue sans douleur



Pour faire partir une verrue sans douleur, faite mariner dans du vinaigre des peaux d'orange pendant une nuit. Après la macération, couper un morceau de la taille de la verrue, pas plus car ça ramollit la peau. Placer le morceau sur la verrue et le faire tenir avec un sparadrap, laisser agir la nuit. Changer tous les jours et renouveler l'opération. Après quelques jours, cela dépend de l'ampleur de la verrue, elle disparaîtra doucement.

Des hanches de rêve !

Les hanches sont souvent une partie du corps particulièrement rebelle...

Doublés d'une alimentation équilibrée, ces exercices ne devraient pas tarder à mater les poignées d'amour ! Pour obtenir des résultats visibles et durables, effectuez ces mouvements le plus souvent possible : au minimum 3 fois par semaine, surtout au début.

Exercice 1 : Allongée sur le côté, jambes tendues. Lentement, soulevez la jambe supérieure aussi haut que vous le pouvez, maintenant la tension 5 secondes puis relâchez. Après la série, changez de côté. Une série de 10 élévations pour chaque jambe

Exercice 2 : Toujours allongée sur le côté, posez votre tête sur votre épaule et repliez les jambes à angle droit. Inspirez puis expirez en élevant doucement la jambe fléchie sur le côté : vous devez sentir les muscles de la hanche travailler. 3 séries de 12 mouvements pour chaque jambe, à votre rythme

Exercice 3 : Mettez-vous maintenant debout, les



PHOTOS : DR

épaules dégagées et les mains en appui contre un meuble. Vos pieds en flexion, les jambes bien tendues, élevez une jambe sur le côté. Si cela vous est trop difficile, vous pouvez fléchir légèrement la jambe active. 2 séries

de 12 élévations pour chaque jambe. Notre astuce + : Pendant ces exercices, veillez à conserver le dos droit et les épaules dégagées. Travaillez le bas du corps ne signifie pas relâcher le buste !

Vinaigrette allégée

Moitié moins calorique que la véritable vinaigrette 50 calories par portion. 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe d'eau, 1 cuillère à café de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile, sel et poivre Dans un bol, mélangez le sel et le vinaigre, ajouter la moutarde, l'eau et l'huile en fouettant à la fourchette puis poivrez.



Pâté de poulet

240 g de poulet, 2 gousses d'ail, 2 œufs, 2 c. à s. de semoule, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre, cumin, gingembre, paprika, persil

Mélangez tous les ingrédients dans le robot. Mixez le tout, ensuite étalez une feuille de papier film, la badigeonner d'huile d'olive et déposez le mélange. Roulez et fermez les extrémités, mettre ce boudin sur le papier d'aluminium et bien refermer de nouveau. Déposez le boudin dans un bain-marie et mettre au four chaud pendant 30 min.



Connaître les aliments anti-âge ?



Contre le vieillissement de l'organisme, il existe des aliments et des épices qui ont de grandes propriétés antioxydantes. Quels sont les plus antioxydants ? Les aliments et les plantes peuvent agir de deux façons. Ils sont eux-mêmes riches en antioxydants ou bien ils aident notre propre système antioxydant interne.

Rappelons que les antioxydants sont des molécules qui, apportées par notre alimentation, sont également produites par l'organisme. Elles aident à lutter contre les radicaux libres, des molécules qui accélèrent le vieillissement. Les mettre régulièrement au menu est une excellente façon de lutter contre le vieillissement.

Les aliments les plus antioxydants

Pruneau, prune, raisin sec, raisin noir, mûre, fraise, cerise, kiwi, pamplemousse rose, ail, chou frisé, épinard, betterave, poivron rouge, oignon

Les épices les plus anti-oxydantes

Gingembre, curcuma, poivre noir, muscade, vanille. Précisons que ces aliments, épices et plantes, aussi bénéfiques soient-ils, doivent accompagner une alimentation variée et équilibrée. Pas question de manger à l'excès de Σ s pruneaux et des épinards, et de négliger les autres aliments.