Info

Si l'on maigrit très vite, on risque davantage de reprendre du poids ensuite

Vrai
De nombreuses observations l'ont montré ! Alors, mieux vaut savoir prendre son temps pour maigrir, et ne pas vouloir perdre plus de 3 à 4 kilos par mois au début, 1 à 2 kilos ensuite... Ce qui peut faire quand même, sur une année, 15 à 25 kilos de moins !

BEAUTÉ

6 gestes douceur pour le corps

1- Gommez : ainsi, vous oxygénez votre peau en la débarrassant des cellules mortes et autres impuretés qui l'empêchent de respirer.

2- Bannissez les produits desséchants ou agressifs comme certains savons. Choisissez des produits doux, adaptés à votre peau. Et ne soyez pas trop dure avec elle si vous utilisez un gang de crin.

3- Evitez les bains trop chauds et trop longs. Certes, ils délassent, mais ils agressent l'épiderme et, surtout, le ramollissent. Une douche, tiède, est infiniment plus tonique.

4- Séchez très soigneusement votre corps après votre toilette. Lorsque toute trace d'humidité aura disparu, vous pourrez alors appliquer votre lait de corps.

5- Buvez pour hydrater votre corps de l'intérieur, parce que l'épiderme est constitué à 60 % d'eau. Il est essentiel de conserver ce précieux capital. De l'eau et encore de l'eau : soit au minimum 1 litre et demi par jour, en commençant par un grand verre à jeun.

6- Enfin, oxygénez-vous. Votre corps en a un besoin vital. Marchez, courez, faites de l'exercice, cela favorise le renouvellement cellulaire.

Gâteau renversé aux agrumes

6 mandarines, 175 g de sucre, 2 œufs, 125 g de beurre,125 g de farine,1/2 sachet de levure chimique,1 cuil. à café d'extrait de vanille, le zeste d'une orange, 2 cuil. à soupe de jus d'orange

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez et farinez 6 ramequins individuels ou un moule à manqué de 22 cm. Epluchez soigneusement les mandarines et enlevez tout le blanc entre les quartiers. Mettez ceux-ci dans une poêle et chauffez avec 50 g de sucre. Cuisez doucement pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils se ramollissent mais tiennent encore leur forme. Mettez-les dans le fond des moules avec le jus de cuisson. Laissez refroidir pendant que vous préparez la génoise. Battez le beurre et le reste du sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange devienne blanc et mousseux. Incorporez les œufs un à un, en battant toujours, avec une cuillerée de farine en même temps que le deuxième œuf. Ajoutez l'extrait de vanille et le zeste d'orange, puis le reste de farine en deux fois, la levure et le jus d'orange, afin d'obtenir une pâte homogène. Remplissez le(s) moule(s) aux 2/3 et lissez le dessus. Posez sur une plaque allant au four et cuisez 20 à 25 mn pour que la génoise soit bien gonflée et ferme. Laissez-la dans le moule quelques minutes puis démoulez-la en passant la lame d'un couteau sur les bords. Servez tout de suite, chaud, avec une chantilly.

Boules d'amandes goût café

400 g d'amandes, 200 g de sucre glace, 3 cuillères à soupe de cacao, 2 cuillères à café soluble, 150 g de beurre fondu, chocolat blanc, chocolat vermicelles. Pour la garniture, des petites caissettes en papier

Mettre les amandes dans l'eau bouillante, les émonder et les faire griller au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées, incorporez-les avec le sucre glace. Moudre le mélange amandes-sucre dans un moulin électrique jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Délayer le cafe soluble dans 2 cuillères à soupe d'eau chaude. Mettre dans un saladier les amandes moulues, le cacao tamisé, le cafe soluble, bien mélanger l'ensemble et rassembler avec le beurre fondu, travailler le tout pour obtenir une pâte homogène. Faire fondre le chocolat blanc au bain-marie. Façonner de petites boules de la grosseur d'une cerise, disposez-les au fur au à mesure dans des caissettes à pâtisserie et les couvrir avec le chocolat blanc fondu, garnissez-les avec le chocolat vermicelles, mettez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Astuces pour enlever les taches

● Beurre : faire bouillir dans de l'eau additionnée de savon ou de lessive.
● Bougie : gratter, placer le vêtement taché entre deux feuilles de papier buvard et repasser avec un fer chaud.
● Café : frottez avec du savon de Marseille à peine humide, faire tremper dans de l'eau chaude, rincer.
● Sur un vêtement en soie ou en laine : Nettoyer avec de l'eau additionnée d'alcool à 90°.
● Cambouis : étaler du beurre ou du jaune d'œuf sur la tache, laisser agir 1 à 2 heures, gratter, laver, rincer.
● Chewinggum : mettre le vêtement dans un sac en plastique pendant une heure dans le congélateur, gratter le chewing-gum. Autre méthode : poser une feuille de papier absorbant et repasser à fer chaud. Recommencer si nécessaire.
● Chocolat : frotter avec de l'eau froide suffit.
Sur tache incrustée : gratter le chocolat séché et tamponner avec un linge imbibé d'eau savonneuse.
● Colle forte : faire tremper dans de l'eau savonneuse, frotter, bien rincer.
● Eau de Javel : sur vêtement lavable, imbiber rapidement avec quelques gouttes d'eau oxygénée à 10 volumes ou d'ammoniaque pure, attendre quelques minutes, rincer à l'eau claire.
Autre méthode : appliquer directement de l'alcool à 90°
● Encre : faire tremper dans du lait, du vinaigre ou de l'eau citronnée, laver à l'eau chaude avec de la lessive, rincer.
● Taches récentes : saupoudrer immédiatement de sel.
Sur un vêtement en laine : faire tomber du lait goutte à goutte, absorber l'humidité avec un coton.
● Fruits : laver avec un mélange à parts égales d'eau et d'alcool puis avec de l'acide acétique (25%).
Sur la soie : imbiber d'alcool à 90°, frotter doucement avec de l'alcool propre.
Sur un vêtement en laine : tamponner avec un chiffon imbibé d'un peu de vinaigre et rincer.
Sur un vêtement en fibre synthétique : utiliser de l'eau savonneuse.
● Fruit rouge : imbiber de jus de citron, rincer. Sur tache ancienne : traiter à l'eau oxygénée puis à l'ammoniaque, rincer.
● Goudron : traiter à l'eau fortement savonneuse, éliminer ce qui reste avec de l'alcool à brûler. On peut également utiliser du jaune d'œuf ou du beurre, laisser agir quelques heures, laver.
● Graisse (beurre ou huile) : sur un vêtement en coton blanc, laver avec de l'eau savonneuse. N'oubliez pas de placer un papier absorbant ou un linge propre en dessous du tissu.
Sur un vêtement de couleur : préférer de l'eau additionnée d'un peu d'ammoniaque.
Sur un vêtement en soie : saupoudrer la tache de fécule de pomme de terre ou de talc, laisser agir, brosser.

Rhume et oignon

Ceux qui sont à la recherche d'une méthode encore plus simple à mettre en place vont peut-être apprécier ce remède. Les nombreuses vertus de l'oignon (antiseptique, anti-oxydant, anti-inflammatoire…) permettent en effet de prévenir et de soigner le rhume. Pour profiter des propriétés médicinales de cette herbacée, il suffit de couper un bulbe en deux et de placer l'une des moitiés sur sa table de nuit. Au cours de la nuit, l'action de l'oignon sur le système respiratoire permettrait de diminuer le risque de contracter un rhume.