

FORME

6 mauvaises habitudes qui vous donnent du ventre

Malgré tous vos efforts, votre ventre est toujours là? Peut-être est-ce parce que vous avez l'une de ces sept mauvaises habitudes?

1. Vous mangez dans une grande assiette

Choisissez avec soin l'assiette dans laquelle vous mangez. Si elle est grande, elle vous donnera l'impression d'avoir mangé moins. Si elle est petite, vous vous sentirez rassasié.

2. Vous mangez tard la nuit

Même s'il est vrai que votre corps brûle des calories pendant votre sommeil, le processus n'est pas assez efficace pour que vous vous couchiez immédiatement après avoir mangé.

Au contraire, cela provoque une indigestion. Autrement dit, des graisses non brûlées se déposent

dans votre corps.

3. Vous mangez quand vous êtes triste, en colère ou irrité

La prochaine fois que vous essaieriez de vous calmer avec de la nourriture, souvenez-vous qu'en fait, vous n'avez pas faim, vous êtes bouleversé. Au lieu de manger, buvez un jus de fruit ou de l'eau, ou parlez à un ami.

4. Vous mangez souvent de la nourriture basses calories

Certaines personnes croient que c'est le gras de la nourriture ordinaire qui est responsable des bourrelets. C'est faux. En fait, l'huile d'olive et l'avocat sont très efficaces pour perdre du poids.

Quant aux produits basses calories, ils sont bourrés de sucre, donc bannissez-les immédiatement de votre alimentation !



Photos : DR

5. Vous ne dormez pas assez

Les adultes ayant une activité physique doivent dormir 7 à 9 heures par nuit. Une carence en sommeil augmente le taux de cortisol, et donc votre besoin de malbouffe pour vous réconforter.

6. Vous ne consommez pas assez de protéines

Un adulte doit consommer en

moyenne 20 à 25 g de protéines à chaque repas, mais cela dépend aussi de votre activité physique et de votre poids. En augmentant votre consommation de protéines, vous équilibrerez votre taux de sucre dans le sang, ce qui stimulera votre métabolisme

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour maigrir... prenez du miel !

Mélangez une cuillère à café de miel et une autre de jus de citron dans un verre d'eau chaude. Buvez ce liquide le matin lorsque vous avez l'estomac vide. Prenez cette boisson une fois par jour pendant deux à trois mois. Une perte de poids en résultera.



PARENTS

Les poux !

Contrairement à une idée reçue, ce n'est pas en période scolaire que les poux prolifèrent le plus sur la tête des enfants, mais pendant les vacances scolaires. La chasse aux poux est toujours une épreuve de force. Ils sont extrêmement durs à éliminer car les femelles pondent leurs œufs, les lentes, directement sur les cheveux et les collent avec une substance gluante. Ces parasites inoffensifs mais terriblement horripilants ne font pas les difficiles quand il s'agit de choisir une chevelure, propre ou sale, longue ou courte, tout leur va ! Mais leur péché mignon reste quand-même les enfants de 3 à 12 ans. Pour limiter leur propagation en période d'épidémie, il est essentiel de vérifier la tête des enfants toutes les semaines avec un peigne à poux et traiter si des lentes se sont installées.

Gâteau sans beurre



4 œufs, 125 g de chocolat, 2 c. à soupe de lait, 10 cl de crème liquide, 1 c. à soupe de farine, 50 g d'amandes en poudre, 125 g de sucre semoule
Préchauffez le four à th. 6/180°.

Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Faites fondre le

chocolat avec le lait et la crème liquide. Incorporez les jaunes d'œufs un à un, puis la farine et les amandes en poudre. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sucre semoule intégré tout au début. Incorporez délicatement les blancs d'œufs en neige à la

préparation précédente. Beurrez et farinez un moule. Versez-y la pâte aux 3/4. Faites cuire au four pendant 25 à 30 min. A la sortie du four, laissez refroidir 10 min avant de démouler le gâteau sur une grille. Servez tiède.

Fractionner ses repas

L'organisme stocke moins de gras à partir d'aliments mangés en petites quantités. Pas de grignotage anarchique, mais une répartition équilibrée en plusieurs petits repas peu énergétiques dont la fréquence permet de combattre la sensation de faim.

