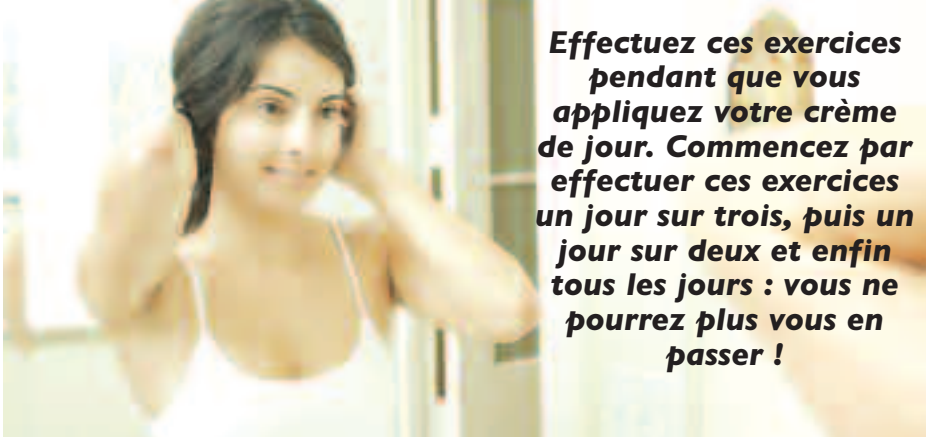


2 fois plus belle : musclez-vous en vous maquillant !



Effectuez ces exercices pendant que vous appliquez votre crème de jour. Commencez par effectuer ces exercices un jour sur trois, puis un jour sur deux et enfin tous les jours : vous ne pourrez plus vous en passer !

Exercice n°1

Debout, jambes écartées et pieds stables sur le sol, dos bien droit. Inspirez et étirez le cou vers le haut, comme si un fil tirait votre tête vers le plafond. Tenez dix secondes.

5 fois.

Exercice n°2

Debout, dos droit et jambes écartées, inspirez et contractez fortement l'ensemble de vos muscles abdominaux pendant 8 secondes.

Vous devez sentir votre ventre travailler.

5 fois.

Exercice n°3

Devant le miroir, la tête droite et les épaules dégagées.

Restez en équilibre sur les orteils pendant 8 secondes puis redescendez et remontez.

5 fois d'affilée.

LE PETIT PLUS

En plus d'activer la circulation sanguine, ces exercices permettent, dès le matin, de tonifier votre système lymphatique en évacuant les toxines qui se sont accumulées au cours de la nuit.

Petits pastillas aux épinards et fromage



- Feuilles de brick
- 500 g d'épinards bouillis et hachés finement
- 300 g de viande de bœuf hachée
- 1 oignon haché
- 4 cuillères de persil haché
- 4 cuillères à soupe de coriandre hachée
- 4 cuillères à soupe d'huile
- Noix de muscade
- 100 g de fromage râpé
- 1 œuf
- Sel, poivre, coriandre en poudre
- Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle, faire cuire les épinards hachés jusqu'à l'évaporation totale d'eau, ajouter la moitié de persil et coriandre hachés, assaisonner de sel, poivre, muscade et coriandre en poudre.
- Mettre dans une autre poêle 2 cuillères à soupe d'huile et laisser chauffer, y faire revenir l'oignon haché, ajouter la viande hachée, le reste de persil et coriandre hachés, assaisonner de sel, poivre, muscade et coriandre en poudre.
- Mettre dans un saladier le mélange de viande et le mélange d'épinards, ajouter la mozzarella râpée, bien mélanger.
- Diviser la farce en portions.
- Beurrer une feuille de brick à l'aide d'un pinceau, mettre la farce au centre, replier et rabattre les côtés qui dépassent vers le haut afin d'obtenir un disque, coller avec l'œuf battu, continuer la même opération jusqu'à l'épuisement des feuilles de brick et de la farce.
- Badigeonner chaque petit pastilla avec l'œuf battu, garnissez-les avec le fromage râpé.
- Disposer les pastillas dans une plaque de four huilée.
- Faire cuire dans un four préchauffé à 180° C pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Servir aussitôt.

Ail

CONSERVATION

L'ail de couleur se conserve mieux que l'ail blanc.

Conservez-le dans un endroit sec, sombre et frais.

Digestibilité

Si vous ne digérez pas bien l'ail, dégermez-le (ôtez le germe) et mettez-le à cuire au cuit-vapeur pendant quelques minutes.

DANS UN RÔTI

Lorsque l'ail est piqué dans la viande, il n'est pas toujours agréable de le trouver dans sa tranche de rôti de bœuf ou de gigot, car la plupart du temps il est presque cru. L'idéal est donc de débarrasser les gousses de la pellicule extérieure facilement détachable, en les faisant simplement rouler entre les doigts, et de les mettre dans le plat de cuisson. Pour servir, présenter les gousses d'ail à part, afin de respecter le goût de chacun, ou bien, si tous les convives en sont amateurs, les écraser à la fourchette et incorporer la pulpe recueillie à la sauce.

DANS UN FOND DE CUISSON

Pour que l'ail des fonds de cuisson ne roussisse pas (cela donne une saveur âcre au plat), introduire les gousses pelées et pilées une fois les autres ingrédients revenus, au moment du mouillement.

POUR EN RÉDUIRE LE GOÛT

Si vous n'aimez pas trop l'ail, faites-le tremper durant une heure dans de l'eau fraîche, cela atténuera sa saveur.

NETTOYAGE DU COUTEAU

Pour vous débarrasser de l'odeur désagréablement tenace sur le couteau à éplucher, rincez-le abondamment avec de l'eau froide : l'eau chaude est totalement inefficace !

Trucs et astuces

BÉCHAMEL

Pour empêcher qu'une peau se forme sur une sauce béchamel qui refroidit, enduisez la surface d'un peu de beurre qui fondra avec la chaleur de la sauce.



Si vous prévoyez de laisser longtemps votre sauce en attente, posez une feuille de papier aluminium par-dessus, côté brillant vers la sauce : la feuille de métal réfléchira la

chaleur vers la sauce.

BISCUITS SECS

Pour rendre leur croquant à des biscuits secs qui ont ramolli (boîte entamée, par exemple), rangez-les en étoile sur une assiette tapissée de papier absorbant, couvrez d'une feuille de papier absorbant et passez simplement au four micro-ondes pendant 1 minute à 70% de la puissance.

FENOUIL

Comment les éplucher :

si les bulbes paraissent avoir besoin d'être pelés, surtout ne pas enlever les côtes de surface : le déchet serait trop important.

Les peler comme des pommes de terre, avec un couteau économe.

BETTERAVE

Pour peler facilement une betterave cuite à l'eau, la sortir de l'eau bouillante et la plonger immédiatement dans de l'eau froide : la peau se décollera alors toute seule.

Pancakes



- 160 g de farine
- 2 œufs
- 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre
- 1 sachet de levure pâtisseries
- 1/4 cuillerée à café de sel

- Monter les blancs d'œufs en neige ferme.
- Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs et le lait, ajouter le sucre et continuer à travailler, ajouter la levure et le sel, ajouter petit à petit la farine tamisée, incorporer délicatement les blancs d'œufs en neige.
- Faire préchauffer la poêle et verser une louche à pâte et laisser cuire jusqu'à l'apparition des bulles. Retourner le pancake de l'autre côté pour continuer la cuisson.
- Servir le pancake accompagné de miel.

Troubles digestifs : transit, ballonnements et constipation...

Quelques règles simples d'hygiène de vie peuvent améliorer votre transit. Les connaissez-vous ?

CONTRE LA CONSTIPATION, MIEUX VAUT ÉVITER LES REPAS À TABLE.

Faux.

Les déjeuners sur le pouce et les dîners expédiés à toute vitesse ne sont pas favorables au transit intestinal. Il est important de prendre son temps, de s'asseoir et de transformer les repas en moments privilégiés. Pour améliorer le transit intestinal, il faut boire beaucoup.

De l'eau uniquement, voire des infusions

Effectivement, la quantité compte, il est important de boire un litre et demi par jour. Mais il est conseillé de toujours privilégier l'eau et de limiter les boissons sucrées, et l'alcool bien sûr. A noter que les infusions peuvent être bénéfiques, certaines plantes ayant des qualités digestives.

LA CONSTIPATION N'A RIEN À VOIR AVEC LE STRESS

Faux.

Le stress est un facteur qui contribue aux troubles digestifs. C'est pourquoi il est recommandé aux personnes menant une vie stressante de s'investir dans une activité de loisirs type relaxation ou yoga pour faire baisser la tension et aider le transit intestinal.

LES FIBRES ALIMENTAIRES AUGMENTENT LE VOLUME DES SELLES.

Vrai.

En retenant l'eau, elle augmente le volume des selles et accélère ainsi le transit.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST RECOMMANDÉE CAR ELLE MUSCLE LE VENTRE.

Vrai.

Le manque d'activités physiques entraîne un relâchement des muscles abdominaux, ce qui contribue à ralentir le transit. Un peu de marche tous les jours au minimum est recommandée.

LES GRAISSES AMÉLIORENT LE TRANSIT.

Faux.

Les graisses saturées (plats cuisinés, sauces, fritures, viennoiseries...) ralentissent l'assimilation des aliments et donc le transit.

FRUITS ET LÉGUMES CUIITS OU CRUS, C'EST PAREIL.

Faux.

Il est bénéfique d'augmenter la part des fruits et légumes car ces aliments contiennent beaucoup d'eau, ce qui est favorable au transit. Mais il faut savoir que lorsqu'ils sont crus, leur digestion entraîne une fermentation intestinale, ce qui peut accentuer les ballonnements.

Il faut donc bien doser et privilégier les versions cuites en cas de ballonnements.

LES CÉRÉALES, PLUS ELLES SONT RAFFINÉES, PLUS ELLES ACCÉLÈRENT LE TRANSIT.

Faux.

Il faut systématiquement privilégier les aliments complets, type pain complet, riz complet.

MIEUX VAUT FAIRE PLUSIEURS PETITS REPAS.

Vrai.

Les repas copieux, et encore plus s'ils sont gras, ralentissent le travail des intestins.

UNE CURE DE PRODUITS LAITIERS DURANT 2-3 JOURS PEUT RAPIDEMENT ÉLIMINER FLATULENCES ET BALLONNEMENTS.

Faux.

Les produits laitiers consommés en grande quantité sur de courtes périodes font partie des principaux aliments responsables des ballonnements et des flatulences.

