FORME

Debout, jambes légèrement écartées, dos droit, ventre rentré :
- Joindre les mains devant l'estomac
- Sur une expiration, pousser les coudes vers l'avant.
- Sur une inspiration, relâcher.
Veillez à maintenir l'abaissement des épaules et l'écartement des omoplates.

Retrouver un joli port de tête

Grandir sa silhouette

- Enchaîner. Sur une inspiration, étirer les bras vers le haut, légèrement en arrière, sans monter les épaules.
- Garder l'étirement une dizaine de secondes en continuant à respirer amplement.
Sentir l'étirement de la taille et l'écartement des côtes.

Etirer sa colonne vertébrale

- Enchaîner. Sur une expiration, se pencher vers l'avant en «enroulant» une à une les vertèbres jusqu'à laisser pendre les bras vers le sol, la tête vers les genoux.
- Rester sans forcer une dizaine de secondes en respirant naturellement. Ressentir la détente dans la nuque et dans les épaules.

Poulet au citron

500 g de poulet, 3 c. à s. d'huile, 1 oignon émincé, 2 gousses d'ail, le jus et le zeste de 2 citrons, 1 bouquet garni, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de gingembre en poudre, sel, poivre

Découpez la viande en cubes.
Faites chauffer l'huile dans la marmite et faites-y revenir l'oignon et l'ail pendant 3 à 4 minutes.
Ajoutez la viande et faites sauter 2 minutes en remuant.
Mouillez avec le jus des citrons et 15 cl d'eau.
Ajoutez le bouquet garni, la cannelle, le gingembre en poudre et émincé et les zestes de citrons.
Salez et poivrez, et laissez mijoter 45 minutes.

On peut transpirer et avoir froid

C'est généralement quand la sueur est due à un stress psychique, à savoir une peur, une nervosité, une émotion, que l'on peut transpirer tout en ayant la sensation d'avoir froid ! Les glandes sudoripares réagissent alors à une montée d'adrénaline. L'adrénaline est une hormone qui met le corps en situation de grande réactivité, afin de surmonter une situation extrême. Le processus de thermorégulation du corps se trouve donc accéléré et le corps transpire sans avoir fait l'effort physique préalable à une augmentation de la température corporelle.

MARCHER, C'EST BON POUR LA SANTE

Fourmillements, gonflements, picotements... Ne prenez pas ces symptômes à la légère : l'insuffisance veineuse a mille et une façons de se signaler. Hommes et femmes, tout le monde peut être concerné par ce problème un jour ou l'autre.
D'autant que sous l'influence des hormones, des variations de poids comme de l'alimentation, ces manifestions peuvent être lourdes de conséquences. Saisissez toutes les occasions de marcher, mais attention, la marche ne devient efficace qu'à partir du 31e mètre parcouru sans s'arrêter.
C'est en effet la distance minimale pour dynamiser les circulations lymphatique et sanguine, et donc, commencer à éliminer.
Avant, à chaque arrêt, les toxines et les déchets s'accumulent et créent un mini-embouteillage. L'idéal pour avoir la jambe légère? Pratiquer 20 minutes de marche par jour, d'une traite et à un bon rythme.

Merveilles de beignets

220 g de farine tamisée, 60 g de maïzena, 80 g de beurre mou, 3 œufs, 2 sachets de sucre vanille, 1/2 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel, 1 zeste de citron râpé, 1 c. à s. de sucre glace, huile de friture

Dans un grand saladier, mélangez la farine, la maïzena, la levure, le sel et le sucre vanille.
Cassez les œufs puis battez-les légèrement en omelette.
Incorporez-les dans le saladier avec le zeste et le beurre mou.
Travaillez la pâte pour avoir un mélange homogène. Enveloppez-la dans un linge et laissez-la reposer 1 heure au frigo.
Etalez la pâte au rouleau sur 5 mm d'épaisseur et découpez-y des formes diverses avec les emporte-pièce.
Chauffez l'huile dans la friteuse (à 170° C- th : 6) puis plongez les beignets.
Retournez-les plusieurs fois à l'écumoire pour bien les faire dorer.
Egouttez-les sur papier absorbant, saupoudrez de sucre glace. Dégustez-les chauds, tièdes ou froids.

Question Tout ce qui est mangé le matin est vite digéré ?

Faux

La vitesse de digestion de votre petit-déjeuner va dépendre de sa composition, en particulier de la qualité des glucides ingérés : pain, biscottes, céréales, biscuits... Bien choisir votre aliment céréalier est déterminant. Ceux d'index glycémique bas (certains biscuits, pains riches en graines de céréales) entraînent une élévation modérée (faible et régulière) de la glycémie. La vitesse de diffusion du glucose dans l'organisme sera donc progressive et répartie dans le temps, vous procurant une énergie qui dure. Inversement, un aliment d'index élevé (pain blanc, certaines céréales du petit-déjeuner) conduit à une hausse importante et rapide de la glycémie. Ce carburant vous servira donc peu de temps et pourra être suivi d'un coup de pompe et d'une nouvelle sensation de faim. Il est vivement recommandé de consommer des aliments d'index bas ou modéré pour éviter le petit creux de 11 heures et se sentir en forme toute la matinée.