



S'étirer, c'est bon pour la forme

Profitez de la moindre occasion pour vous étirer, car c'est une excellente façon de stimuler votre corps.

De préférence en plein air, afin d'activer encore plus votre circulation sanguine. Position de départ : debout, les jambes légèrement écartées et les pieds parallèles, le buste et les bras étirés vers le haut, la tête droite.

Travail : inspirez puis expirez en étirant au maximum votre bras droit et votre épaule droite vers le haut, comme si vous vouliez toucher le ciel. Toujours en expirant, revenez à la position initiale. Puis, exercez l'étirement sur le côté gauche.

Résultat : pratiquez cet étirement quotidiennement en série de 8 mouvements sur votre balcon, votre jardin... En étirant les côtés droit et gauche, vous mobilisez l'ensemble du corps, ce qui chasse les tensions et dynamise l'énergie. En outre, pratiqué dehors, cet exercice oxygène les muscles en profondeur.

Conseil : en maintenant le dos droit, réalisez cet enchaînement avec lenteur afin d'en optimiser les bienfaits



Question

Il faut manger plus légèrement le soir

BONNE RÉPONSE : FAUX

Si le déjeuner est complet avec une entrée et/ou un dessert, un plat de viande et légumes, un fromage et du pain, le repas du soir sera plus léger. Par exemple, il sera composé d'un potage et/ou d'un plat de légumes, éventuellement d'un œuf à la coque ou d'un reste de viande, puis d'un laitage et d'un fruit accompagné de pain. En revanche, si votre déjeuner se résume à un sandwich, le dîner devra compenser les manques du midi avec des crudités ou de la salade, un complément de viande ou de poisson ou d'œufs accompagnés de légumes, un ou deux produits laitiers (fromage sur les légumes et un yaourt par exemple), un fruit et du pain. Et si vous trouvez ce dîner trop copieux, faites une collation dans l'après-midi avec un fruit et un laitage, ce qui permet de compléter le sandwich sans charger le dîner.

Salade de riz safrané au thon

Pour 6 personnes,
préparation : 15 mn,
cuisson : 20 mn,
réfrigération : 2 h, 3 feuilles
de laurier,
2 cuillerées à café de
safran, 500 g de riz, 2
boîtes de thon à l'huile,
150 g d'olives vertes,
2 oignons doux, 2 cuillères
à soupe de câpres, 1
piment vert, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'1
citron, sel, poivre



Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Ajoutez le laurier, le safran puis versez le riz. Faites cuire environ 20 mn. Egouttez et laissez refroidir. Egouttez le thon, effeuillez-le. Mettez-le dans un saladier, ajoutez les olives émincées, les oignons pelés et finement hachés, les câpres, le piment émincé et le riz. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre. Arrosez la salade de vinaigrette et réservez-la au moins 2 h au réfrigérateur avant de servir.

