

## SUPERBE EN 60 SECONDES

Utilisez ces trucs simples pour vous sentir en beauté en un tournemain

### LORSQUE VOUS FAITES USAGE DE CITRONS

Utilisez-les pour obtenir une peau soyeuse. Après avoir préparé une recette de limonade, gardez les moitiés de citron et frottez vos genoux, coudes, talons et autres régions à peau sèche. La pulpe, riche en vitamine C, confère à la peau une sensation douce et soyeuse.  
Temps écoulé : 45 secondes

### ACHETEZ UN BOUQUET...DE FLEURS.

Lorsque vous vous entourez de belles couleurs et de parfums apaisants, votre humeur ne peut que s'améliorer. De plus, l'oxygénation de votre environnement n'est jamais une mauvaise idée !  
Temps écoulé : 30 secondes

### AYEZ UNE PEAU RADIEUSE

Prendre un bain de soleil est fastidieux et mauvais pour la peau. En revanche, appliquer une crème auto-bronzante luisante ne l'est pas. Choisissez une nuance et vous aurez instantanément une peau d'apparence et de sensation radieuse.

Temps écoulé : 60 secondes

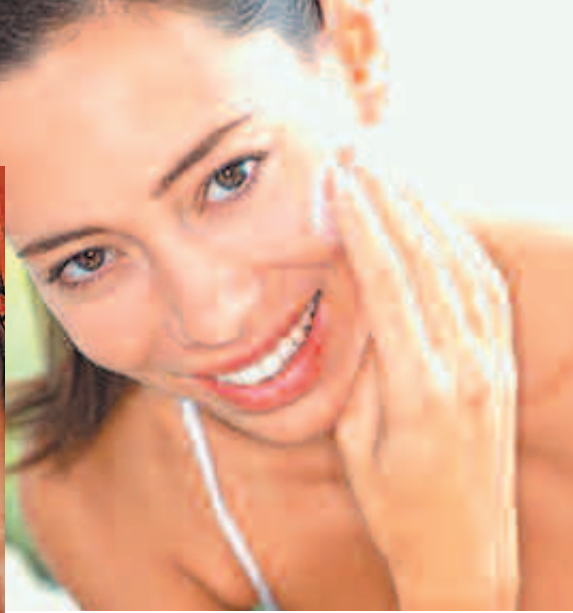
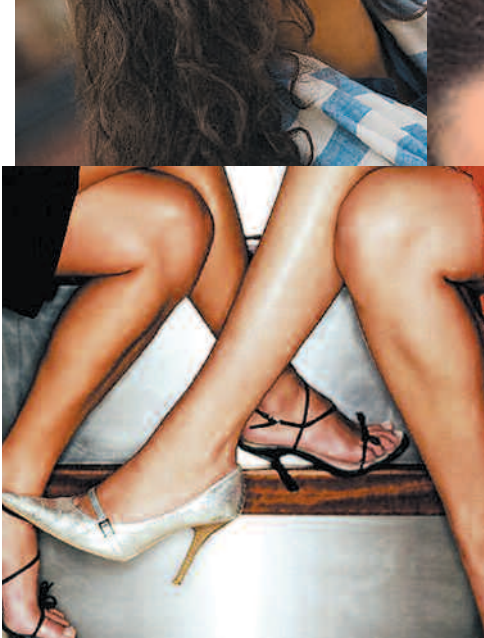
### RANGÉZ LES TALONS HAUTS

Votre posture s'améliorera, vous marcherez avec plus

de confiance et cet air de douleur et de traits tirés disparaîtra de votre visage.  
Temps écoulé : 8 secondes

### TRAITEZ VOS YEUX FATIGUÉS

Faites tremper des sachets de thé (avec caféine), mettez-les au congélateur pendant quelques minutes, puis placez-les sur vos yeux pour réduire les bouffissures. Les tranches de concombre froid donnent également le même effet.  
Temps écoulé : 60 secondes.



Photos : DR

## CRÊPES AUX OIGNONS



4 oignons hachés, 100 g de farine, 1/4 litre de lait, 2 œufs, 1 c à soupe d'huile, sel, poivre

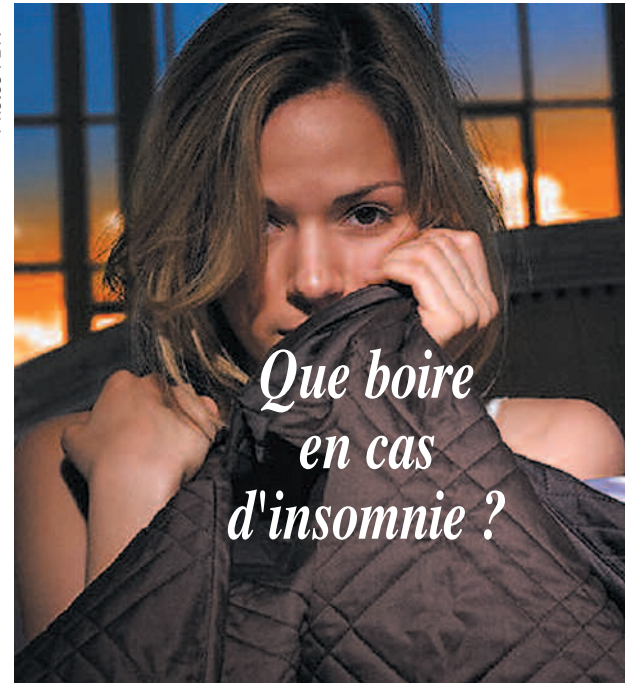
- Mélanger dans un saladier la farine tamisée, les œufs, le lait, l'huile, et le sel, Laisser reposer pendant 1 heure.
- Faire cuire les oignons hachés avec un peu de beurre et un peu de sucre jusqu'à ce qu'ils soient dorés, saler et poivrer.
- Faire cuire les crêpes dans une poêle des deux côtés, garnir chaque crêpe avec les oignons dorés.
- Servir aussitôt.

Pour vivre en forme, il faut faire l'impasse sur les lipides (graisses) ?



Certains lipides sont excellents pour la santé, notamment les huiles végétales, riches en vitamine E qui protège contre de nombreuses maladies et efficace contre les agressions dues à la fumée de cigarette et la pollution.

Que boire en cas d'insomnie ?



Les boissons comme le café ou tout soda sont à proscrire à partir de 17 heures. Verveine, tilleul et camomille ont des propriétés sédatives. Si vraiment vous ne trouvez pas le sommeil, un bol de lait chaud avec du miel devrait vous aider favorablement. Sachez que la pomme favorise l'endormissement. Si vous souffrez d'insomnie avec des réveils successifs, faites une petite cure de pommes.

Reposez vos yeux

Des compresses pour dégonfler



Une nuit trop courte... ou trop longue ? Contre la rétention d'eau, imbibe deux rondelles de coton d'eau, de rose ou de thé infusé glacé. Placez-les sur les paupières closes pendant dix minutes. Restez assise ou bien semi-allongée durant toute la durée du soin. Ainsi, l'eau prisonnière de vos paupières s'éliminera plus vite.

### Publicité

Professionnels ! Visitez

Hispack & Bta. 2009

La Plus Grande Plate-forme Internationale des Affaires du secteur du Packaging et des Technologies Alimentaires

11-15 MAI 2009 - Foire de BARCELONE

2 salons, 1 seule visite

Renseignez-vous sur [www.hispack-bta.com](http://www.hispack-bta.com)



SALON INTERNATIONAL DE L'EMBALLAGE

Hispack

Bta.

Barcelone Technologies de l'Alimentation

Pour toute information Contacter Agence W.B.T  
T: 021444380 - F: 021444040 - Gsm: 0554672794