

LES GESTES BEAUTÉ**Je me démaquille deux fois par jour**

Une belle peau est une peau nette. Inutile de trouver des excuses : même fatiguée, éreintée : vous ne pouvez pas y échapper. Vous devez absolument appliquer une lotion démaquillante au réveil pour enlever les dépôts de gras qui s'accumulent pendant la nuit. Le soir, un démaquillage en trois étapes (savon doux, lait et lotion tonique) s'impose. Jour après jour, votre peau gagnera en éclat et en vitalité

J'utilise une crème hydratante tous les jours

Après 18 ans, le renouvellement cellulaire commence à diminuer : c'est déjà le moment pour vous d'hydrater votre peau. Buvez beaucoup au cours de la journée et utilisez une crème de soin tous les matins (le soir aussi c'est encore mieux).

Appliquez la crème sur une peau propre et sèche et massez. Une crème se choisit : son intensité doit correspondre à votre type de peau (évités les anti-rides si vous avez moins de trente ans). La crème idéale répond à ces trois critères : elle ne vous brûle pas (toute démangeaison est le signe d'une petite réaction allergisante), elle n'est pas comédogène (la présence de corps gras favorise l'acné) et donne à votre peau éclat et vitalité.

Je suis zen !

Le stress est l'ennemi absolu de la beauté. Adoptez le mot de l'année : la relativité ! Hiérarchisez les sujets qui vous perturbent et définissez-vous un programme "sérénité" : trois fois par jour, faites une pause "respiration" profonde pour oublier le stress (inspirez par le nez en gonflant le ventre et retenez l'air pendant quelques secondes puis soufflez).

Je dors bien et beaucoup

Le sommeil est un élixir de beauté irremplaçable. Votre vie active vous empêche d'avoir de vraies nuits réparatrices, rien n'est perdu. Dites-vous que c'est la phase de sommeil profond qui permet de récupérer.

Riz à l'égyptienne

2 cuillères à soupe d'huile, 1 verre de vermicelle, 3 verres de riz, eau, sel

Faire chauffer l'huile dans une casserole puis ajouter le verre de vermicelle. Laisser griller le vermicelle (attention c'est très rapide !) sans cesser de remuer avec une spatule.

-Ajouter les verres de riz un à un, laisser griller 3 min, toujours en remuant.

Ajouter 5 verres d'eau froide (le dernier avec du sel). Couvrir, laisser cuire à feu très doux environ 15 min (jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau).

Ce riz accompagnera délicieusement du poisson ou des crevettes

**TRUCS ET ASTUCES****Nettoyage de bijoux**

Dans un plat profond, poser une feuille de papier aluminium sur le fond, déposer du gros sel et placer les bijoux. Ajouter de l'eau bouillante jusqu'à les recouvrir. Laisser agir jusqu'à ce que l'eau refroidisse et rincer.

**Hoquet**

Contre le hoquet.

Mettre 3 gouttes de vinaigre sur 1 morceau de sucre et l'avaler, ce n'est pas agréable mais hyper efficace.

Tâches de transpiration

Contre les tâches provoquées par la transpiration, sous les bras par exemple.

Mouiller les endroits tachés avec de l'eau chaude, mettre un peu de nettoyant pour lave-vaisselle. Frottez et laissez un peu agir, bien rincer.

**Épine dans le doigt**

Trempez votre doigt dans un verre d'eau

salée pendant environ 10 minutes. L'épine ou l'écharde que vous avez partira toute seule ou beaucoup plus facilement.

**Dattes et noix à la pâte d'amandes**

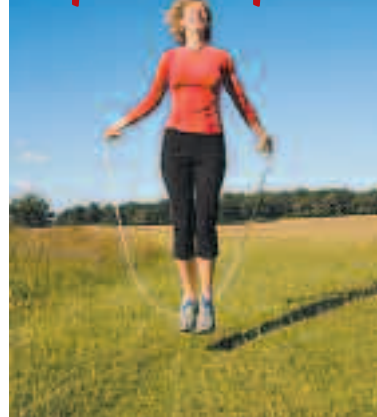
Pour 10 personnes, 20 noix, 20 dattes, de la pâte d'amandes

Couper les noix en cerneaux et dénoyer les dattes. Mettre de la pâte d'amandes dans les fruits. Planter un cure-dent dans chaque fruit et servir dans des assiettes. Tout simplement !!

Une simple huile végétale de massage peut suffire pour masser vos seins en période d'allaitement. Mais avec une huile essentielle adaptée, c'est encore mieux !

**MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES POUR BIEN ALLAITER****VOS HUILES ESSENTIELLES**

Le fenouil (augmente la production de lait, combat les coliques du bébé) ou l'inule (réduit la production de lait. Bien utile pour les mamans qui en fabriquent un peu trop !).

Questions Saut à la corde et perte de poids.

Est-ce qu'en sautant à la corde une heure par jour peut aider à maigrir ?

Le saut à la corde est équivalent au jogging sur place. Cela vous aidera à maigrir, si vous suivez une alimentation hypocalorique en même temps.

Perdre de la taille. Quels sont les sports ou même les exercices favorisant la perte de hanches et ceux pour avoir

une taille de guêpe ?

Tous les sports qui musclent les abdominaux et les fessiers sont de bons sports. Il convient en faisant ces sports de ne pas trop manger pour perdre le tissu adipeux superflu.