



L'art de vieillir en pleine forme !

Bien vieillir, rester jeune et en pleine forme : activité, soins de soi, prévention, alimentation... Tout savoir sur l'art de vieillir en pleine forme !

Omelette au poivron et tomate



8 œufs, 2 poivrons verts, 2 tomates, 1 oignon, 1 gousse d'ail écrasée, huile d'olive, sel, poivre

- Laver et essuyer les poivrons, ouvrez-les, retirer les graines, coupez-les en morceaux, faites-les revenir dans une poêle huilée, saler et poivrer.
- Couper l'oignon en fines lamelles.
- Plonger les tomates dans une casserole d'eau bouillante, mondez-les et coupez-les en dés.
- Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle, faire revenir les lamelles d'oignon et l'ail écrasé jusqu'à ce qu'ils soient fondants, ajouter les dés de tomates saler et poivrer, laisser cuire jusqu'à l'obtention d'une sauce.
- Battre les œufs en omelette avec sel et poivre.
- Enduire une poêle antiadhésive avec l'huile, répartir les morceaux de poivron au fond de la poêle, couvrez-les avec les œufs, faire cuire à feu doux en agitant souvent la poêle, laisser prendre, ajouter la sauce tomate et verser le reste des œufs, laisser cuire jusqu'à ce que l'omelette soit bien cuite.
- Servir chaud.

1- Faites de la prévention : toutes les maladies, surtout le stress, accélèrent le vieillissement de l'organisme car celui-ci «surproduit» alors des radicaux libres. Or, une bonne hygiène de vie et une alimentation riche en fruits et légumes peut prévenir de nombreuses maladies.
En effet, une alimentation équilibrée est nécessaire à l'organisme que l'on soit en poids normal ou en surpoids. Pour ce faire, suivez les règles suivantes :
• choisissez les aliments qui vous conviennent et vous apportent les éléments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.
• Équilibrez vos repas : pas d'excès suivis de restrictions, bonne régularité du rythme des repas dans la journée et dans la semaine.

2- La majorité des femmes de plus de 55 ans pensent qu'il faut manger moins pour rester jeune. Ce n'est pas nécessaire, car nos besoins restent stables. Pour les couvrir, nous devons apporter au moins 1500 calories sous forme d'aliments riches en nutriments (fruits, viandes, légumes, poissons, produits laitiers, œufs...)
Lorsqu'on prend de l'âge, notre corps absorbe de moins en moins bien les vitamines et les utilise de plus en plus mal. C'est pourquoi il faut augmenter l'apport en fruits et légumes et baisser la consommation des produits transformés.

3- Notre visage est constamment exposé aux différents agents atmosphériques. Pas étonnant qu'il vieillisse plus vite. Protégeons-le avec des crèmes hydratantes contenant des filtres anti-UV. Ne vous exposez pas trop souvent au soleil.
En fait, notre corps a besoin de vingt minutes de lumière du soleil par jour. Au-delà, on accélère son vieillissement.

4- La meilleure résolution est de quitter son joli canapé et pratiquer une activité physique régulière pendant quinze à trente minutes par jour, au moins trois fois par semaine. Les mouvements permettent de maintenir convenablement la colonne vertébrale et assurer ainsi un bon maintien.

Les meilleurs sports pour perdre du ventre sont : la natation, la marche et la gymnastique aquatique qui font muscler les abdos en douceur, la danse, les cours d'abdos fessiers évidemment, qui améliorent la tonicité, et aussi la corde à sauter et le jogging !

5- Penser à hydrater l'épiderme matin et soir en utilisant une crème de nuit nourrissante, qui va aider la peau à trouver son éclat. Les huiles pures font le plus grand bien à la peau. L'huile de rose musquée et l'huile d'argan sont deux huiles possédant des propriétés cosmétiques exceptionnelles.

6- Vous entraînez votre corps et cela vous paraît normal ? Continuez toute votre vie à faire marcher votre esprit. Plus il fera de gymnastique, plus vos fonctions cérébrales seront bien entretenues.



Qu'est-ce que la sueur ?

La sueur est originaire de deux glandes : les glandes eccrines et les glandes apocrines. Les premières, présentes à peu près partout sur le corps, réagissent principalement à la chaleur afin de maintenir la température du corps à 37 °C. Les secondes, présentes uniquement au niveau des aisselles et de l'aîne, sont annexées aux follicules pileux et réagissent également à la chaleur mais aussi aux stimulations psychiques, par exemple dans le cas d'une émotion.

Crème glacée au chocolat



Photos : DF

Pour 2 personnes, temps de préparation : 15min, temps de cuisson : 15min, 1/2litre de lait, 100 g de crème fraîche, 100 g de sucre 100 g de chocolat noir

Mélanger tous les ingrédients dans une casserole. Faire cuire à feu doux (85° C), sans cesser de remuer jusqu'à ce que la crème nappe la spatule. Laisser refroidir en remuant de temps à l'autre. Verser cette crème dans une sorbetière. Mouler, lisser. Réserver au congélateur à -18° C pendant 4 heures. Démouler et décorer au sirop de chocolat. Servir aussitôt.

F Soulaguez votre abdomen en douceur !



r Position de départ : assise, une jambe tendue, l'autre fléchie avec la plante du pied collée sur le haut de la cuisse opposée, bras tendus au-dessus de la tête et mains jointes.

o Travail : inspirez et en soufflant profondément, fléchissez le buste en avant sur la jambe fléchie et attrapez vos orteils. Maintenez 6 secondes. Relâchez et revenez à la position initiale. Répétez 4 à 6 fois sur chaque côté.

m Résultat : pratiqué quotidiennement, cet exercice soulage rapidement, en massant efficacement l'abdomen. Ses vertus : il améliore la circulation sanguine du foie, des intestins et de la rate, réduit les maux d'estomac et peut aider en cas de constipation et de diarrhée (dans ce cas : buvez un verre d'eau tiède 5 minutes avant l'exercice).

e Conseil : si l'étirement est douloureux, pliez légèrement le genou (de la jambe tendue) et pour éviter de trop arrondir le dos, étirez le bassin avant de fléchir le buste. Contre-indiqué pour les femmes enceintes.