Travaillez régulièrement votre ligne !

La surcharge pondérale vous guette ? Pas de panique, ce petit exercice réalisé plusieurs fois par jour agit efficacement sur les cuisses, les fessiers et les abdominaux.

Position de départ : Debout, buste étiré et tête droite, bras tendus vers le plafond, jambes tendues et écartées (d'environ 40 cm.), pieds parallèles.

Travail : Inspirez, puis en expirant, pliez les jambes sans décoller les talons du sol (comme si vous vouliez vous asseoir) et descendez vos bras en les étirant devant vous au niveau des épaules. Inclinez légèrement le buste vers l'avant. Maintenez la position 3 secondes en respirant normalement. Revenez à la position initiale en tendant les jambes.

Résultat : Pratiquez une série de 8 mouvements 3 à 4 fois par jour selon votre capacité pendant 8 semaines (minimum). Afin d'optimiser la musculature, réalisez l'exercice le plus lentement possible.

Conseil : Faites attention à ne pas vous cambrer, la colonne vertébrale doit être droite et le bassin basculé.

Tapenade d'olives nories et thon

Photos : DR

Pour 4 personnes, 300 g d'olives noires dénoyautées, 200 g de thon congelé, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe de câpres, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, poivre.

- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, y poser le thon et laisser cuire à couvert pendant 15 minutes, tournez-les de temps en temps, retirez la peau et les arêtes.
- Mettre dans un bol à mixeur la chair de thon, les olives dénoyautées, les câpres, sel, un peu d'huile d'olive, poivre, mixer l'ensemble.
- Servir cette tapenade avec des pâtes fraîches et des toasts.

Sauce aux pommes

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, temps de repos : 20 min, 6 pommes vertes, eau, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe de sucre en poudre, 1 c. à café de zeste de citron râpé, 2 pincées de cannelle.

Epluchez et coupez les pommes en dés.
Mélangez les pommes, l'eau et le jus de citron dans une casserole de taille moyenne.
Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 20 min à couvert jusqu'à ce que les pommes soient très tendres.
Laissez refroidir.
Versez le mélange dans un robot ménager, ajoutez le sucre, le zeste et la cannelle.
Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Vous pouvez garder la sauce jusqu'à 5 jours au frigo dans une boîte hermétique.
Servez chaud ou à température ambiante.
Convient également pour les crêpes ou les gaufres.

Les bienfaits du vinaigre pour les cheveux

LES VERTUS DU VINAIGRE
Voici quelques bonnes raisons pour adopter le vinaigre dans votre vie quotidienne :
1. Il permet de resserrer les écailles du cheveu afin de retrouver son éclat naturel.
2. Il permet de préserver la couleur (naturelle soit-elle ou non) en retenant les pigments.
3. Il permet de restaurer un PH sain et équilibré au cuir chevelu.
4. Il permet d'apporter un véritable coup d'éclat.
5. Il débarrasse le cuir chevelu des désagréables pellicules.
6. Il permet également d'apaiser les éventuelles démangeaisons.
7. Il est astringent et tonifiant.
8. Il est réputé pour faire briller les cheveux et faciliter le démêlage.
9. Il est conseillé pour tout type de cheveux (gras, secs, normaux…)
10. Economique.

Comment faire :
Le vinaigre resserre les écailles des cheveux qui paraissent plus brillants et plus éclatants de santé !
• Verser 1/2 litre d'eau dans la bouteille ou le broc et ajouter le vinaigre.
• Laver vos cheveux comme d'habitude avec votre shampooing habituel.
• Lors du rinçage de vos cheveux à l'eau tiède, ajoutez un peu de vinaigre dans l'eau de rinçage.
• Pour le parfumer, ajouter dans votre bouteille un peu de jus de citron ou d'orange.
• Enfin enrouler vos cheveux dans une serviette pour que l'excès d'eau soit absorbé au lieu de les frotter, ça les agresse et vous risquez d'avoir des pointes fourchues.

LES MAUX D'ESTOMAC

Brûlures, ballonnements, sensation de lourdeur… ces petits désagréments, très souvent liés au stress, peuvent être soulagés par la pratique régulière d'exercices physiques.

Position de départ : Asseyez-vous sur les talons, le buste droit.
Travail : Inspirez en levant les mains, paumes jointes, au-dessus de la tête. En expirant, penchez-vous en avant jusqu'à toucher le sol avec le front et les doigts. Respirez profondément et régulièrement, maintenez la position pendant 30 secondes. Puis ramenez les bras le long du corps pour une relaxation totale. Inspirez de nouveau et revenez à la position de départ en remontant doucement et en déroulant la tête en dernier.
Durée : Répétez 3 fois.
Conseil : Cet exercice est particulièrement recommandé en cas de douleurs digestives.

Publicité

**Beaucoup de femmes l'ont déjà adopté.
Découvrez-le à votre tour,
le nouveau produit «INOCLIM» entièrement naturel contre les bouffées de chaleur**

Vendu uniquement en pharmacie
Importé et distribué par Soprophal SPA - Aïn-Benian - Alger

F 1372/B1