Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

Soins de la peau

Photos : DR

Vous aimez le contact d'un lait …
Le lait démaquillant s'applique avec un coton, mais vous pouvez également l'étaler sur votre visage avec vos mains, ce qui est souvent plus doux. Prélevez une noix de lait dans le creux de votre main. Répartissez le produit dans vos deux paumes en frottant vos mains l'une contre l'autre et massez délicatement votre visage pour bien décoller les impuretés. Vos doigts sont incontestablement plus doux et moins irritants que la fibre de coton. Rincez avec un carré de coton imbibé d'une lotion adaptée à votre peau.

Astuces

Thermos chaud

Avant de remplir votre thermos de la nourriture que vous désirez conserver au chaud, remplissez-le d'abord d'eau chaude. Laissez reposer quelques instants, jetez l'eau puis mettez votre nourriture. Le thermos ayant été préalablement réchauffé, il conservera sa température plus longtemps.

Beauté

Les bons réflexes pour mincir

Des réflexes qui peuvent rapporter gros !

Il n'y a pas que les régimes qui font mincir, avoir de bons réflexes au quotidien aide. C'est pour cela qu'on vous en propose quelques uns…
- Préférez des aliments frais aux surgelés.
- Evitez les aliments comme les chips, la glace au chocolat et la pizza… surtout mélangés !
- Surfez sur le net à la recherche de recettes diététiques.
- Réconciliez-vous avec les soupes.
- Ayez toujours à portée de main des fruits.
- Pesez-vous chaque semaine et inscrivez le poids sur un cahier que vous tiendrez à jour.
- Mangez lentement en prenant de petites bouchées.
- Prenez soin de bien présenter vos plats, la beauté est importante et influence votre appétit.
- Prenez le temps de vous asseoir pour manger.
- Lorsque vous avez de petites faims entre les repas, mangez une pomme ou un yaourt nature.
- Lorsque vous mangez dehors prenez une salade garnie.
- Pensez aux œufs durs lorsque vous devez manger rapidement.
- Au petit-déjeuner n'hésitez pas à bien manger.
- Faites du sport ou au pire danser.
- Pensez à marcher ou à monter les escaliers.
- Malgré ce qu'on pourra vous dire, il n'est guère utile de sauter un repas.
- Lorsque vous cuisinez évitez

tant que possible l'utilisation d'huile et de beurre.
- Privilégiez le poisson et les viandes maigre.
- Interdisez-vous les sodas même light.

Crumble aux pommes et aux noix

1 kg de pommes
1 douzaine de noix
170 g de beurre
100g de farine
2 sachets de sucre vanillé
150 g de sucre en poudre

- Pelez et épépinez les pommes, coupez-les en quartiers.
- Décortiquez les noix et hachez les finement. Réservez
- Mettez les pommes avec 50 g de beurre dans une poêle et couvrir sur feu doux jusqu'à ce que les pommes «fondent» (20 mn env). Laissez refroidir.
- Ajoutez les noix aux pommes avec 50g de sucre et un sachet de sucre vanillé.
- Beurrez des caquelons ou un plat allant au four et répartissez la préparation aux pommes et aux noix.
- Faites préchauffez le four thermostat 7 (210°C).
- Ensuite, découpez en petits dés le beurre restant, ajoutez la farine et travaillez rapidement du bout des doigts pour obtenir un mélange sablonneux puis ajoutez le sucre en poudre restant et le sachet de sucre vanillé.
- Répartir la préparation sur le mélange des pommes et noix et enfournez pour une vingtaine de minutes.

Question

Les produits allégés font-ils maigrir ?

Tout d'abord si on en mange deux fois plus sous prétexte que c'est allégé, on ne risque pas de maigrir. Ensuite, tout dépend en quoi est allégé le produit et par rapport à quel produit de référence. Attention de ne pas abuser des allégés en calories car les régimes trop restrictifs peuvent, à la longue, favoriser le surpoids par effet rebond.
Les allégés en lipides sont intéressants à condition qu'ils contiennent moins de graisses saturées et d'acides gras trans. Et prudence avec les produits très riches en lipides car même allégés, ils sont encore très gras. Les laitages allégés en matières grasses semblent les plus avantageux. Enfin, concernant les allégés en sucre, soyez vigilant car certains allégements aboutissent à un produit presque aussi calorique que l'aliment de référence, parce que plus riche en lipides. C'est parfois le cas du chocolat. Les allégés représentent une aide précieuse, à condition de les intégrer dans le cadre d'une alimentation aux apports énergétiques totaux contrôlés.

Beignets d'aubergine

1 aubergine
Sel
1 œuf
140g de farine
1 dl de lait
levure chimique
huile

- Couper l'aubergine en rondelles d'environ 4 mm d'épaisseur sans l'éplucher
- Saler les rondelles d'aubergines et laissez-les dégorger leur eau pendant un quart d'heure au minimum
- Sécher les rondelles d'aubergines et préparer la pâte
- Pour la pâte, mettre la farine dans une jatte, faire une fontaine et mettre l'œuf, une pincée de sel et 1/4 de paquet de levure. Mélanger doucement et ajouter le lait au fur et à mesure que la pâte se forme. La pâte doit être souple mais aussi rester épaisse.
- Tremper les rondelles dans la pâte de chaque côté
- Faire chauffer l'huile de friture à 180°
- Faire frire les aubergines dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Les retirer et servir.

Les 7 pièges de la motivation

1 Le manque de confiance
La peur d'échouer est un frein ! Renforcer la confiance en soi le débloque.

2 Une attitude désabusée
Vous avez déjà tout vu ? Cette grande erreur (on n'a jamais TOUT vu !) empêche d'envisager les changements.

3 La monotonie
Quand on patine dans une routine, il faut chercher de nouvelles stimulations pour en sortir !

4 Le manque d'objectifs
Se perdre dans des désirs abstraits ou manquer d'organisation dans la vie quotidienne gaspille beaucoup d'énergie précieuse !

5 L'isolement
Après un grand stress ou après une séparation, il est déconseillé de s'isoler, car on se prive de nouvelles idées.

6 Des échecs
Personne n'a envie de répéter des expériences négatives et, pour cette raison, beaucoup de gens se privent d'une deuxième tentative.

7 Des critiques injustes
Des reproches ou des moqueries peuvent faire l'effet d'une claque. Il faut apprendre à se prémunir contre ce genre d'attaques !