

Trucs et astuces

Pour dégraisser une sauce

Bien sûr, il n'y a rien de tel que de laisser refroidir et d'enlever ensuite le gras à l'aide d'une cuillère. Mais si vous n'avez pas le temps, vous pouvez parvenir à un résultat similaire en trempant sur le dessus de votre plat de sauce des morceaux de pain de mie ou de pain frais, qui absorberont le gras superflu.

Poisson bien frit

Afin d'obtenir un poisson véritablement frit et croustillant, il faut le tremper dans du lait et ensuite le rouler dans la farine.

Viandes et volailles : un conseil tout bête

On ne le dira jamais



assez, les viandes et volailles doivent être sorties du réfrigérateur au moins deux heures avant leur préparation. Cela permet de rendre la viande plus tendre.

Cake à la banane



2 bananes mûres, 200 g de farine + un peu pour le moule, 1 bonne pincée de sel, 1 sachet de levure chimique, 150 g de sucre en poudre, 125 g de beurre + un peu pour le moule, 2 œufs, 2 c. à s. bombées de crème fraîche épaisse, 1 c. à c. de vanille en poudre, 50 g de pépites de chocolat ou du chocolat concassé

Couper les bananes en rondelles (en réserver 4) et faire fondre le beurre. Mettre les œufs, les rondelles de bananes, la vanille et le sucre en poudre dans le bol du robot, puis mixer à grande vitesse. Ajouter le beurre fondu, la crème, la farine, la levure, le sel et mixer à nouveau jusqu'à ce que la préparation soit lisse, puis ajouter les pépites de chocolat. Verser la préparation dans un moule à manqué, disposer les 4 rondelles de banane réservées sur le dessus et faire cuire 15 minutes (T 6 – 180°C), puis baisser la température à 5-6 (160°C) et poursuivre la cuisson 45 minutes. Au sortir du four, démouler le gâteau sur une grille et laisser refroidir. Cuisson : 15 minutes (T 6 - 180°C) + 45 minutes (T 5-6 – 160°C).



Photos : DF

Comment faire peau neuve au masculin ?

La peau des hommes est plus épaisse et donc plus résistante. Mais mieux vascularisée, elle produit plus de sébum, d'où une peau plus grasse que celle des femmes et donc sujette aux boutons et points noirs. Le vieillissement cutané est également différent selon les sexes.

Chez l'homme, les rides apparaissent plus tardivement, mais seront plus profondes. Le rasage constitue une agression quotidienne vis-à-vis de la peau délicate du visage, qui favorise notamment boutons et poils incarnés.

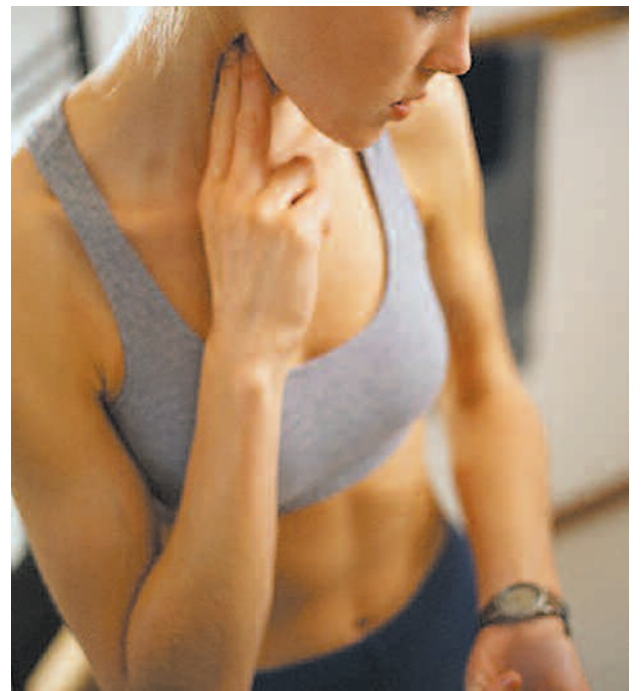
De plus, en détruisant le film hydrolipidique, composé de sébum et de sueur, il prive la peau d'une barrière protectrice.

La peau tire, s'irrite plus facilement au froid, lors du nettoyage au savon, en cas de stress, de fatigue. Elle se déshydrate, perd en résistance et en tonicité.

Alors, aucune honte à utiliser la crème de votre femme, mais mieux vaut choisir celle qui vous convient le mieux.

Les laboratoires cosmétiques proposent de larges gammes de cosmétiques pour hommes, profitez-en. N'oubliez pas, c'est la régularité qui compte, pas le nombre de produits achetés.

Testez votre endurance



Le test de Ruffier permet de mesurer l'adaptation du système cardiovasculaire à l'effort et sa capacité de récupération. Prenez votre pouls au repos et notez-le. En 45 secondes, faites 30 flexions sur les jambes, sans décoller les talons, en gardant le buste droit avec retour à chaque fois à la position debout. Prenez votre pouls à la fin des flexions et une minute après. Notez vos 3 chiffres de pouls et comparez vos résultats. Résultats : si vos résultats sont proches de :
60 / 90/ 70 : excellent
70/ 110/ 90 : moyen
80 /145 /120 : faible

Pour garder la forme ou pour retrouver un second souffle, optez pour les sports d'endurance. Le trio gagnant c'est la natation, le jogging et le vélo, mais d'autres activités comme le step, le tennis, l'aérobic ou le football permettent de développer l'endurance... Adaptez vos efforts à votre condition physique. Ne recherchez pas la performance mais misez sur un effort continu et régulier pour que la progression se fasse en douceur. Si votre niveau est faible, mettez-vous en train grâce à quelques séances de marche active. A raison de 30 minutes de marche sans s'arrêter, 3 fois par semaine, à un rythme soutenu (à la limite de l'essoufflement), vous constaterez en 2 ou 3 mois les premiers résultats.

Le sommeil essentiel pour perdre du poids



Pour vous sentir belle et avoir la pêche, il est nécessaire de bien vous reposer ! Le sommeil est essentiel pour votre beauté et votre santé.

Il est conseillé de dormir 8h par jour afin de vous

ressourcer et de laisser travailler vos hormones pour soigner votre peau, fortifier vos muscles et surtout contrôler votre faim ! Dormir permet de réguler d'une certaine manière son poids...

Lorsque l'on ne dort pas suffisamment, on produit en excès une hormone appelée ghréline qui favorise la sensation de faim alors que nous synthétisons en revanche moins d'hormones «leptine», qui permettent de ressentir la satiété... Nous vous souhaitons de beaux rêves car ils vous font maigrir ! Alors, n'hésitez pas à bien dormir, vous allez mincir et en plus, vous semblerez bien plus en forme et belle ! Si vous avez des troubles insomniaques, nous vous conseillons d'éviter de faire une sieste pendant la journée, d'avoir une activité physique et de dormir dans une pièce fraîche, en évitant toute source de lumière...