

A chaque type de peau, son masque adapté

Masques crème, gel, poudre, film, plâtre, ils s'utilisent tous une fois par semaine en moyenne. Efficaces et agréables à utiliser, leurs objectifs varient selon les soins nécessités par l'épiderme.

Le masque a pour objectif de répondre à un besoin particulier de l'épiderme. C'est un soin à part entière.

Des masques aux effets multiples

- Le masque nettoyant est riche de produits absorbants et désincrustants afin d'éliminer les impuretés et les cellules mortes.
- Le masque normalisateur des sécrétions séborrhéiques agit par absorption pour rétablir l'équilibre acido-basique.
- Le masque hydratant recrée le film hydrolipidique grâce à ses humectants et ses principes actifs hydratants.
- Le masque raffermissant génère une vasodilatation qui stimule etaffermit les tissus.
- Le masque lissant et remodelant permet un effet liftant immédiat grâce à ses actifs tenseurs.

Quels produits dois-je choisir ?

Entre les masques nettoyants, normalisateurs de sébum, hydratants, raffermissants ou lissants, votre choix se fera prioritairement en fonction de votre type de peau, de



Photos : DR

la texture et du mode d'utilisation des produits.

Votre peau est normale

Les peaux normales ont l'embarras du choix. Tous les masques leur conviennent à partir du moment où l'épiderme en ressent le besoin. Hydratants ou lissants, toutes les formules leur sont adaptées.

Votre peau est mixte ou grasse

Ces peaux ont particulièrement besoin d'être débarrassées de leur excès de sébum. Les masques nettoyants et purifiants leur sont recommandés.

Votre peau est sèche ou réactive

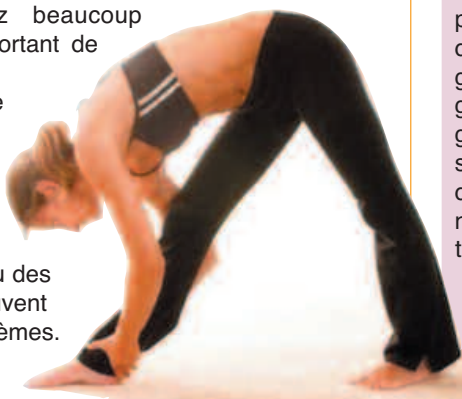
Plus fragile, la peau sèche raffole des masques hydratants et lissants qui regonfleront son épiderme en douceur.

Mangez lentement, mais sûrement

Prenez un individu qui avale son repas à toute allure. Il se remplit l'estomac avant même que les calories passent dans la circulation et n'aient atteint une concentration suffisante pour calmer les centres de l'appétit. En effet, les messages chimiques de la satiété mettent vingt minutes pour parvenir au cerveau. Si le même individu mange lentement, les calories ont le temps de passer dans le sang et la faim est calmée, alors que l'estomac n'est pas totalement rempli. Conclusion : restez au moins une demi-heure à table.

Sport : avant de vous lancer, n'oubliez jamais de vous échauffer ! Vous pouvez vous blesser

Soyez très prudent si vous créez votre propre étirement ! Cela pourrait être très dangereux ! Si vous êtes en rééducation ou que vous récupérez d'une blessure, envisagez de consulter un médecin spécialiste pour s'assurer que vous ne faites rien pour empirer les choses. Ne faites pas ces étirements si vous avez une carence en calcium. Il est très facile d'endommager les os de cette façon. Parlez avec votre médecin si vous êtes incapable de faire ces exercices en raison de fatigue immédiate, de faiblesse musculaire ou de blessures. N'attendez pas qu'elles disparaissent d'elle-même. Il est recommandé de ne pas fumer si vous faites ces exercices. Fumer peut causer de sérieux problèmes à votre corps qui pourraient être aggravés en étirant vos muscles. Buvez beaucoup d'eau, il est important de rester hydraté. En fonction de ce que vous faites, certains étirements peuvent provoquer une rupture des os ou des entorses, qui peuvent causer des problèmes.



Soupe de légumes

4 carottes,
2 grosses
pommes de
terre, 1 beau
poireau,
2 navets,
1 bouquet de
persil, coriandre,
céleri hachés,
1 c. à s. de
beurre salé, sel
et poivre



Éplucher et laver tous les légumes, coupez-les en cubes. Mettre dans une cocotte les cubes de légumes, le beurre salé, le persil, le céleri, la coriandre, sel, poivre, couvrir d'eau et laisser cuire à couvert sur feu doux, vérifier de temps en temps en piquant avec une fourchette.

Réduire le mélange en purée dans une presse purée, remettre sur le feu pour épaissir la soupe. Servir aussitôt.

Verrines avocat-banane-chocolat

Mousse au chocolat à la cannelle : 100 g de chocolat noir, 3 œufs, 1 c. à s. de sucre, 1 pincée de cannelle

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Y ajouter les jaunes d'œufs, la cannelle, puis incorporer délicatement les blancs battus en neige et serrés avec le sucre. Verser une petite couche au fond des verrines et réserver au moins 1 heure au réfrigérateur.

Compotée avocat-banane-agrumes : 190 g de chair d'avocat (2), 100 g de chair de bananes (2), le jus d'une orange, le jus et le zeste d'un citron vert, 30 g de sucre. Mixer tous les ingrédients et verser sur la mousse au chocolat.

Tranches de bananes caramélisées : 1 banane coupée en tranches, 1 c. à s. de sucre. Verser le sucre dans une poêle chaude. Laisser légèrement caraméliser et ajouter les tranches de bananes. Laisser caraméliser 1 minute d'un côté et retourner. Déposer sur la compotée et servir les verrines fraîches.



Régime

Pour réussir, donnez-vous un jour pour tricher.

Tricher ne veut pas dire vous empiffrer toute la journée de tous les mauvais aliments une fois par semaine, cela veut dire manger une nourriture que vous aimez vraiment une fois par semaine. Prenez deux parts de pizza bien grasse le mardi, ou une grosse tranche de gâteau au chocolat le samedi. Cette journée de relâche vous aidera à ne pas craquer totalement sur la modification de votre régime alimentaire, et à certains égards, c'est réellement bon pour votre corps. Les occasions spéciales comme les anniversaires dans la famille comptent toujours comme des jours de triche.



Fabriquer votre cire dépilatoire !

Voici la composition d'une cire orientale : 300g de sucre, de l'eau, du sel, du miel et le jus d'un demi citron.

Dans une casserole verser le sucre et l'eau (au même niveau que le sucre), bien mélanger et ajouter une petite cuillère à café de miel (vertu pour la peau). Après avoir bien mélangé le tout, ajouter une pincée de sel, le sel empêche le poil de repousser trop vite.

Mettre sur feu moyen pendant 10 mn, quand le mélange devient mousseux, ajouter le jus d'un demi-citron. Pour savoir si la préparation est

prête, il faut en prendre un peu et la poser sur une assiette. Si elle forme une bulle qui se fige sur l'assiette c'est parfait !

Si vous utilisez la cire juste après il vous faut la faire refroidir un peu mais pas complètement pour pouvoir réussir à malaxer la pâte. (tremper vos doigts dans l'eau pour malaxer la cire).

Une seule boule de cire vous suffit pour épiler différentes parties de votre corps.

A conserver dans des petites boîtes au frigo. Avant utilisation, passer quelques minutes au micro-ondes ou utiliser un appareil qui chauffe la cire.

