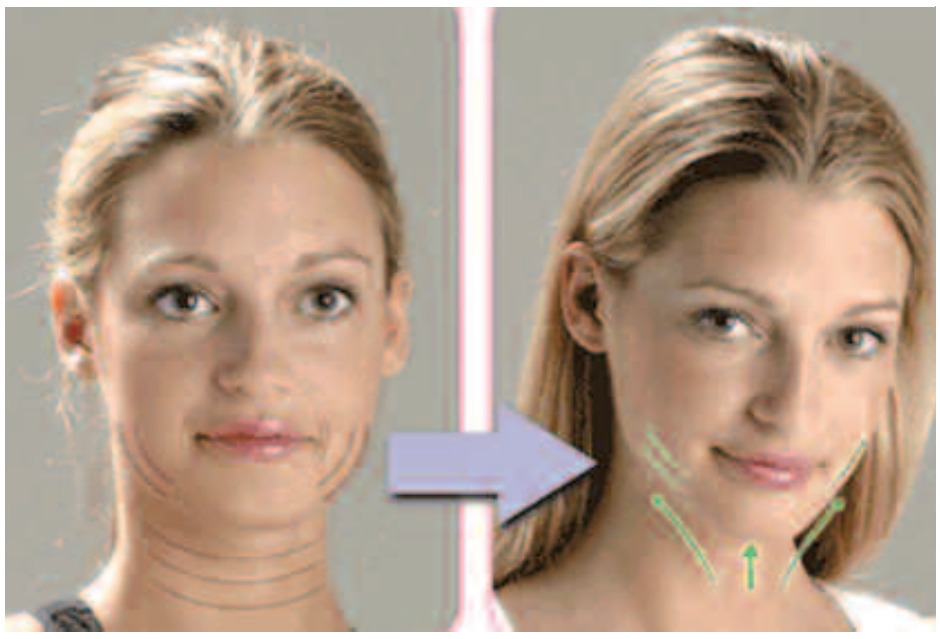
Exercices anti-double menton



PHOTOS : DR

Le double menton, peu esthétique, peut être efficacement atténué en réalisant de simples exercices faisant travailler les muscles du cou et du bas du visage. Ces exercices contre le double menton doivent être réalisés quotidiennement pour obtenir un résultat significatif. Les effets seront visibles au bout de quelques mois, soyez patiente et persévérez. Au fur et à mesure, augmentez dans les deux premiers exercices le temps d'inspiration par le nez, de rétention et d'expiration par la bouche. Cet exercice respiratoire apporte détente et bien-être.

EXERCICE N°1

Levez lentement la tête en inspirant par le nez pendant 5 secondes. Bloquez votre respiration pendant 5 secondes en fermant les yeux et faites passer votre lèvre inférieure au-dessus de la lèvre supérieure, comme si vous étiez en train de bouder. Relâchez lentement puis recommencez cet exercice une dizaine de fois.

EXERCICE N°2

Baissez doucement la tête en rapprochant votre menton de votre poitrine. Réalisez ce mouvement en expirant par le nez. Prenez votre temps (5 secondes environ, voire plus). Relevez la tête lentement et recommencez cet exercice une dizaine de fois.

EXERCICE N°3

Tête bien droite, avancez votre menton en avant lentement et maintenez la position pendant 5 secondes. A répéter une dizaine de fois.

Trucs et astuces

Laitue

Pour raviver une laitue un peu flétrie, placez-la pendant 20 minutes dans un saladier rempli d'eau froide avec deux pommes de terre crues, épluchées.

Pour une pâte à tarte réussie

Pour que la pâte soit moins collante, l'eau que vous incorporez à la pâte doit être absolument glacée. Si vous désirez que votre pâte soit plus croustillante, piquer l'abaisse à l'aide d'une fourchette sur l'ensemble de la surface, puis retournez l'abaisse dans le moule. Durant la cuisson, la vapeur s'échappera par les petits trous. Pour imperméabiliser la pâte et éviter que la garniture la détrempe, étaler une couche de blanc d'œuf non battu avec un pinceau, avant de remplir l'abaisse.

Eau fraîche sans frigo

Remplissez 1 carafe ou 1 bouteille avec de l'eau froide. Entourez alors simplement votre carafe ou votre bouteille d'un torchon imbibé d'eau et exposez simplement le tout, bien emmaillotté, aux rayons du soleil. L'évaporation de l'eau dont le torchon est mouillé entraîne un abaissement important de la température de l'eau qui devient très fraîche en quelques minutes.

Veau au roquefort

4 escalopes de veau, 100 g de roquefort, 3 grosses c. à s. de crème fraîche épaisse, 1 boîte de champignons, 20 g de beurre, sel, poivre

Avec le beurre, faire revenir dans une poêle les escalopes de veau, salez et poivrez à votre convenance. Réservez-les.
Dans la même poêle, jetez-y vos champignons, faîtes-les cuire le temps nécessaire. Réservez-les. Dans une petite casserole, faites chauffez votre crème fraîche avec votre roquefort coupé en morceaux, touillez de temps en temps.
Dès que la préparation est terminée, c'est-à-dire quand le fromage aura fondu, versez-le avec vos champignons. Manger chaud.

Question

Avec le froid, la production de sébum augmente, diminue ou reste inchangée ?

Avec le froid, la production de sébum diminue. Parallèlement, le froid contracte les vaisseaux et perturbe ainsi la circulation sanguine. Résultat, la peau tend à se déshydrater plus rapidement. En pratique, en période froide, utilisez des baumes plus riches et plus hydratants.

Tarte au caramel et aux fruits secs

Pour la pâte sablée : **250 g de farine, 150 g de beurre, 100 g de sucre glace, 1 œuf, une pincée de sel**
Pour le caramel : **200 g de sucre, 2 c. à c. de miel liquide, 200 g de fruits secs (noix, noisettes, noix de pécan, amandes grillées et pistaches…), 20 g de beurre**

Préparation de la pâte sablée :
Mélangez avec le bout des doigts votre farine, le beurre en pommade, le sucre glace et le sel.
Mélangez ensuite délicatement avec vos mains l'œuf entier, formez une boule que vous laisserez au réfrigérateur pendant une heure.
Beurrez et farinez votre moule à tarte et mettez-y votre pâte.
Faîtes la cuire pendant 20-30 mn thermostat 200° C.

Préparation de la garniture au caramel et aux fruits secs :
Portez à ébullition les 200 g de sucre et les 5 cl d'eau. Le caramel doit commencer à prendre.
Surveillez et attendez qu'il devienne blond.
Sur feu doux, ajoutez le beurre et le miel.
Touillez quelques instants afin de bien mélanger. Retirez du feu et ajoutez les fruits secs.
Répartissez le mélange sur votre pâte.
Passez 10 mn de plus au four thermostat 100° C.
Laissez-la refroidir et servez avec un peu de chantilly pour les gourmands.

Quelques conseils pratiques contre la constipation pendant la grossesse

Mangez beaucoup d'aliments riches en fibres : céréales complètes, fruits et légumes crus et cuits. Il est vrai que pour éviter certaines infections dangereuses pendant la grossesse, les femmes enceintes doivent être attentives aux crudités. Mais tant que celles-ci sont nettoyées avec soin, il n'y a pas de raison de s'en priver !

Buvez suffisamment d'eau. Associés aux fibres, les liquides encouragent le transit intestinal.
Restez active. Une marche ou un peu d'excercice peuvent suffire à lutter contre une petite constipation.