Forme

6 mauvaises habitudes qui vous donnent du ventre

Photos : DR

Malgré tous vos efforts, votre ventre est toujours là? Peut-être est-ce parce que vous avez l'une de ces sept mauvaises habitudes :

•1• Vous mangez dans une grande assiette

Choisissez avec soin l'assiette dans laquelle vous mangez. Si elle est grande, elle vous donnera l'impression d'avoir mangé moins. Si elle est petite, vous vous sentirez rassasié.

•2• Vous mangez tard la nuit

Même s'il est vrai que votre corps brûle des calories pendant votre sommeil, le processus n'est pas assez efficace pour que vous vous couchiez immédiatement après avoir mangé. Au contraire, cela provoque une indigestion. Autrement dit, des graisses non brûlées se déposent dans votre corps.

•3• Vous mangez quand vous êtes triste, en colère ou irrité

La prochaine fois que vous essaierez de vous calmer avec de la nourriture, souvenez-vous qu'en fait, vous n'avez pas faim, vous êtes bouleversé. Au lieu de manger, buvez un jus de fruit ou de l'eau, ou parlez à un ami.

•4• Vous mangez souvent de la nourriture basses calories

Certaines personnes croient que c'est le gras de la nourriture ordinaire qui est responsable des bourrelets. C'est faux. En fait, l'huile d'olive et l'avocat sont très efficaces pour perdre du poids. Quant aux produits basses calories, ils sont bourrés de sucre, donc bannissez-les immédiatement de votre alimentation !

•5• Vous ne dormez pas assez

Les adultes ayant une activité physique doivent dormir 7 à 9 heures par nuit. Une carence en sommeil augmente le taux de cortisol, et donc votre besoin de malbouffe pour vous réconforter.

•6• Vous ne consommez pas assez de protéines

Un adulte doit consommer en moyenne 20 à 25 g de protéines à chaque repas, mais cela dépend aussi de votre activité physique et de votre poids. En augmentant votre consommation de protéines, vous équilibrerez votre taux de sucre dans le sang, ce qui stimulera votre métabolisme

Calculez votre IMG

Indice de masse grasse

L'IMG, qu'est-ce que c'est ? C'est l'Indice de masse graisseuse. Grosso modo, cet indice, lié à l'IMC, nous permet de savoir si nous avons trop ou pas assez de graisse dans notre corps. Attention, on peut être mince, avoir une masse musculaire faible et un IMG élevé… et inversement. Cet indice prend en compte votre poids (en kilos), votre taille (en centimètres), votre âge (en années) ainsi que votre sexe (0 pour les femmes, 1 pour les hommes). Pour les mathématiciennes, la formule de Duremberg vous permettra de calculer votre IMG :
(1,2 x votre IMC) + (0,23 x votre âge) - (10,8 x votre sexe - 5,4

Tarte flamiche

2 pâtes brisées, 750 g de blancs de poireaux, 50 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, 10 cl de crème fraîche, sel, poivre, noix de muscade

Couper les blancs de poireaux en tronçons de 2 à 3 cm. Les faire blanchir 5 min à l'eau bouillante salée. Les égoutter soigneusement. Les cuire doucement 10 min dans le beurre avec sel, poivre et muscade. Battre un jaune d'œuf avec la crème et l'ajouter aux poireaux. Étendre la pâte sur un moule à tarte. Piquer le fond à l'aide d'une fourchette. Verser le mélange. Étaler l'autre pâte dessus. Souder les bords à l'eau. Dorer au jaune d'œuf. Mettre à four chaud 220° (th.7) pendant 27 à 30 min.

Nutrition

Ressentez-vous des envies incontrôlables de certains aliments ? La prochaine fois que cela vous arrive, prenez-en conscience et sachez que, si vous parvenez à les surmonter, elles finiront par passer. Préparez une liste de divertissements, de loisirs ou d'activités dans lesquels vous pourrez vous plonger pour détourner votre attention et laisser passer l'envie : téléphoner à une amie, se promener, prendre un bain, lire un livre, se préparer une boisson chaude…

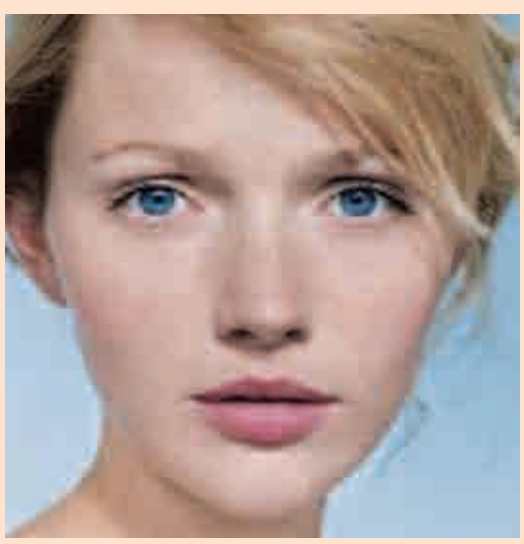
Cupcakes aux fruits secs

150 g de sucre, 250 g de farine, 4 œufs, 150 g de beurre fondu, 1 sachet de sucre vanillé, 1 sachet de levure, 250 g de fruits secs (gardez-en pour la décoration)

Préchauffez le four th.6 (180°C). Dans 1 saladier, mélangez le sucre et les œufs. Ajoutez le beurre fondu, le sucre vanillé et les fruits secs, et mélangez bien le tout. Ajoutez la farine et la levure. Beurrez vos moules à cupcakes et versez-y la pâte (ou versez directement dans des caissettes). Enfournez et laissez cuire 20 min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. Sortez vos cupcakes et démoulez-les, puis décorez de quelques noix et amandes.

BEAUTÉ

Remèdes maison pour enlever les cicatrices d'acné



Vous pouvez faire disparaître les cicatrices d'acné de votre peau grâce aux sept remèdes naturels suivants :

-Mélangez du lait et des glaçons, trempez une serviette dans ce liquide, puis placez-la sur votre peau.

- Utilisez la pulpe de tomate en guise de masque de beauté pour faire sécher l'acné. Gardez-la sur votre visage pendant une heure, puis rincez votre peau.

- Mélangez une cuillère à soupe de miel avec du blanc d'œuf à l'aide d'un fouet. Appliquez le mélange sur votre visage, puis laissez agir pendant 20 minutes. Rincez ensuite à l'eau froide. Ce remède naturel prévient également l'apparition des points noirs.

- Mélangez une cuillère à soupe de jus de tomates avec une cuillère à soupe de miel à l'aide d'un fouet. Appliquez le liquide sur votre peau, laissez-le agir pendant 15 minutes, puis rincez.

-Mélangez deux cuillères à soupe de tomates concassées avec ½ cuillère à soupe de jus de concombre. L'application de ce remède maison vous permettra de contrôler tous les problèmes liés à l'acné.

- Mélangez une cuillère à soupe de jus de tomates et deux à quatre gouttes de jus de citron vert à l'aide d'un fouet. Trempez ensuite une boule de coton dans ce mélange, puis appliquez-la doucement sur votre peau. Laissez agir 15 minutes, puis rincez.