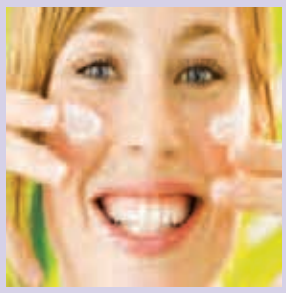
TRUCS ET ASTUCES

Fabriquer un lait pour le corps



Quand on veut conserver une belle peau, il faut faire attention à tout son corps et pour cela, on peut fabriquer un lait maison. Mélanger à parts égales de la glycérine et de l'eau de rose. Le soir, après la toilette, passer ce lait sur tout le corps.

Assécher des boutons d'acné

Quand on a des

boutons d'acné, on peut les assécher facilement en utilisant une méthode pas chère et efficace.
Faire fondre un cachet d'aspirine effervescente et passer le mélange sur les boutons avec un coton.
L'opération doit être réalisée deux fois par jour.

Avoir un sourire éclatant

Pour avoir un sourire éclatant, il faut entretenir ses dents et les rendre les plus blanches possible.
Mélanger de la poudre de cannelle avec une pincée de gingembre, deux clous de girofle mixés et une pincée de badiane.
Mélanger au dentifrice et brosser trois fois par semaine en dehors des brossages normaux.

Conseils pour réussir sa vie de couple

La recette d'une union réussie est un savant mélange d'ingrédients subtilement dosés. Le soufflé ne doit pas retomber. Prenez une pincée de tolérance, saupoudrez de dialogue et pimentez avec un zeste de passion.

Le look, c'est important

A bas les chemises de nuit en pilou devant la télé et le pantalon de jogging !
Faire attention à son image est indispensable pour vous et votre couple. La séduction existe aussi après le mariage.

La tolérance, le maître-mot

Regarder les matchs de foot à la télé ou faire les magasins ne fait pas partie de vos activités préférées. Malgré tout, partagez ces moments ou laissez faire mais toujours avec le sourire.

Exprimez-vous

Parler de la pluie et du beau temps...
Dialogue ?
NON !! Vous n'avez pas apprécié une chose ou une autre. Quelque chose ne va pas, vous dérange ?

PHOTOS : DR

N'attendez pas, dites-le vite. Le dialogue est incontournable dans un couple.

Ayez confiance

Elle sort avec ses copines... c'est vrai ! Il dîne avec ses potes... c'est vrai ! Vivre à deux ne veut pas forcément dire vivre collés. La confiance doit régner. Respectez sa liberté. A chacun son jardin secret.

A fond les compromis

Il y a forcément des différences entre vivre seule et vivre à deux. Faites des compromis, des concessions. N'hésitez pas à revoir vos schémas. Une belle-famille ça peut aussi être sympa !

Sexe

Pas de tabou ! Amusez-vous, parlez-en, riez-en et surtout évitez les habitudes et les rendez-vous à heure ‹ et jour donnés.

Partagez les tâches

Courses, lessive, ménage, cuisine, ces mots semblent avoir mystérieusement disparu du vocabulaire de votre conjoint. Sortez le dictionnaire et rafraîchissez-lui la mémoire. Mariage ne rime pas avec servitude.

Hachis aux courgettes et viande hachée

250g de viande hachée, 6 courgettes, 2 oignons, 75 g de fromage râpé, 1 œuf, huile d'olive, sel, poivre

Lavez et séchez les courgettes. Coupez-les en fines lamelles dans le sens de la longueur. Faire cuire à la vapeur pendant 15 min. Pendant ce temps, pelez et hachez finement les oignons. Mettez-les dans un saladier, ajoutez la viande hachée et l'œuf, salez, poivrez et malaxez. Préchauffez le four th.6 (180°C). Chemisez un moule à cake à parois amovibles de papier alu. Recouvrez le fond de la moitié des lamelles de courgettes. Salez et poivrez. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Recouvrez de viande hachée puis terminez par le reste des lamelles de courgette. Parsemez de fromage râpé et enfournez. Faites cuire 20 min. Sortez le moule du four et ôtez les parois. Glissez une grande spatule plate sous le hachis aux courgettes et posez-le sur un plat. Servez aussitôt avec une salade verte.

Les fibres pour un teint clair

Pour avoir un teint lumineux, misez sur les fibres. En régularisant le transit intestinal, les fibres préviennent la constipation qui augmente les toxines et brouille le teint.
Donnez la priorité aux aliments céréaliers peu raffinés, tels que le pain et les biscuits aux farines complètes, riz… et mangez au minimum cinq fruits et légumes par jour. Les ferments lactiques, en participant à l'équilibre de la flore intestinale, nous protègent aussi contre les problèmes de transit. Prenez deux fois par jour un yaourt ou un lait fermenté riche en ferments lactiques

Crêpes roulées croustillantes à la pistache

12 crêpes sucrées : 1 l de lait, 2 œufs + 4 jaunes, 140 g de farine, 150 g de sucre, 75 g de beurre, 100 g de pistaches non salées mondées en poudre

Versez le lait dans une casserole avec 75 g de pistaches en poudre. Portez à ébullition. Pendant ce temps, fouettez le sucre avec les œufs entiers et les jaunes. Ajoutez la farine. Versez le lait bouillant en filet sur le mélange œufs-sucre en fouettant sans arrêt. Transvasez dans la casserole et faites cuire à feu doux en fouettant jusqu'à obtention d'une crème épaisse. Retirez du feu, ajoutez 50 g de beurre en parcelles, mélangez et laissez refroidir. Préchauffez le four en position gril. Beurrez un plat à gratin. Etalez les crêpes sur le plan de travail. Garnissez-les de crème et roulez-les sur elles-mêmes. Coupez-les ensuite en tronçons. Posez-les dans le plat à gratin et parsemez-les du reste de beurre. Enfournez et faites gratiner pendant environ 5 minutes. Sortez du four, parsemez du reste de pistaches en poudre et servez aussitôt.

Pourquoi on ne perd jamais là où il faut

Vous essayez désespérément de faire partir vos capitons sur les cuisses, et ce sont vos seins qui partent en fumée ! Si vous perdez plus facilement du haut du corps que du bas, il y a des raisons physiologiques ! On vous dévoile où se cachent les kilos récalcitrants et pourquoi ils ne veulent pas disparaître !

Haut et bas inégaux face aux régimes

On perd plus facilement du haut du corps que du bas. Les tissus adipeux sont différents selon leur localisation : les graisses accumulées dans la partie supérieure du corps, notamment la région abdominale, sont les premières à disparaître lors d'un régime amaigrissant. C'est une bonne nouvelle car plus les kilos s'accumulent dans la région du ventre, plus les risques pour la santé augmentent.

Hanches et cuisses : les plus difficiles à faire fondre

Les dépôts graisseux au niveau des hanches et des cuisses ne gênent pas le fonctionnement du corps ; au contraire, chez la femme, ils

ont un rôle important. Ils constituent une réserve qui permet de faire face aux exigences énergétiques de la grossesse et de l'allaitement. Spontanément, les femmes vont stocker les graisses de préférence dans la partie inférieure du corps (hanches, cuisses) et comme ces dépôts ont un rôle déterminé, ils sont très difficiles à éliminer.
Cette répartition de la graisse, différente chez les hommes et les femmes, explique également que ceux-ci, qui, naturellement, ont davantage de masse musculaire, maigrissent plus facilement.
Quand elles font un régime, les femmes peuvent gagner une taille et rentrer dans le jean ou la jupe qu'elles ne réussissaient pas à fermer mais elles risquent également de perdre un peu de poitrine. En effet, les seins sont essentiellement constitués de graisse, la glande mammaire étant très petite.

Lutter contre la pollution

Sachez que pour lutter contre les produits chimiques qui polluent l'air de la maison, il n'y a pas meilleures alliées que les plantes. Dans toutes les maisons mais aussi si vous travaillez près d'un photocopieur ou dans un bureau avec des fumeurs, il est conseillé d'avoir tout près de vous un lierre qui absorbe le trichloréthylène, le formaldéhyde et le benzène. Dans les pièces chaudes ou tout récemment meublées, posez un philodendron ou, mieux, un ficus (un puissant éboueur) pour éliminer le formaldéhyde qui émane du mobilier, de la moquette ou du faux plafond. Dans la cuisine, une phalangène placée près d'une gazinière absorbera le xylène qui s'en échappe.