

INFO

LES ALIMENTS
ANTICHOLESTÉROLHuile
d'olive

Cette huile est incroyable. Riche en antioxydants et en acides gras monoinsaturés, bons pour le cœur permettant de diminuer le «mauvais» cholestérol LDL tout en augmentant le «bon» cholestérol HDL. En fait, une étude sur les personnes atteintes de cholestérol élevé a révélé que des échantillons de sang avaient moins de potentiel à être nuisibles seulement deux heures après un repas avec de l'huile d'olive. L'huile est riche en composés phénoliques, des substances végétales qui rendent le sang moins susceptible de coaguler. Tout ce dont vous avez besoin est de deux cuillères à soupe par jour.

La noix de
coco râpée

Elle est très utile pour les desserts, et on la trouve parfois



sucrée. Facile à conserver, la noix de coco râpée est très riche en fibres et participe donc à un bon fonctionnement du transit intestinal... sans compter sa richesse en vitamines !

Le céleri

Parmi les aliments diurétiques, le céleri est l'un des plus importants. Il joue un grand rôle contre la rétention d'eau, les calculs rénaux et l'accumulation par le corps d'acide urique. En outre, il apporte à l'organisme beaucoup de minéraux et l'aide à éliminer l'excès de cholestérol, tout en faisant diminuer le taux de sucre dans le sang.



Beauté

6 façons de se faire
des rides (sans s'en
rendre compte)(1^{re} partie)

Vous savez sans doute que le soleil, le tabac et la déshydratation sont les principaux responsables de l'apparition des rides. Vous pensez donc que mettre de l'écran solaire, ne pas fumer et boire beaucoup d'eau suffisent à vous en prémunir. Mais ce n'est pas aussi simple que cela...

Si l'apparition de certains types de rides, conséquence logique du vieillissement de la

peau et de sa perte d'élasticité, est inévitable, il est tout de même possible d'en éviter un bon nombre en se gardant de ces quelques écueils :

- Boire à la paille

Eh oui, cela semble innocent, mais à force de boire avec une paille, vous finissez par forcer sur les muscles de vos lèvres, ce qui détruit petit à petit le collagène qui entoure votre bouche. À force, cela crée des crevasses permanentes à la surface de votre peau. Une paille de temps en temps, d'accord, mais exceptionnellement !

- Forcer sur le chauffage (ou la climatisation)

Certes, lorsqu'il fait froid

dehors, il est bien utile de chauffer ; quant à la clim, elle permet de surmonter confortablement les été caniculaires. Mais chauffage comme air froid ont tendance à dessécher gravement la peau, ce qui provoque son vieillissement accéléré et l'apparition de rides autour des yeux. Alors n'hésitez pas à investir dans un humidificateur d'air, ou bien gardez au moins un verre d'eau sur votre table de chevet pendant la nuit. Et, dans la mesure du possible, ne forcez ni sur le chauffage ni sur l'air climatisé !

- Ne pas porter de lunettes de soleil

Plisser les yeux régulièrement – à cause du soleil, ou en regardant l'écran de votre téléphone, par exemple – provoque l'apparition progressive de rides permanentes entre les sourcils, sans oublier les pattes d'oie au coin des yeux. Alors, si vous n'aimez pas les lunettes de soleil, pourquoi ne pas garder un petit chapeau dans votre sac à main et prendre l'habitude de le porter quand vous vous rendez compte que la luminosité vous gêne?

a suivre,,,,,

Bien-être

Comment oublier des complexes cet été

«Oh mince, j'ai oublié deux poils là, sur ma jambe. C'est vraiment affreux !», «Est-ce que mon maillot est bien mis ?», «Est-ce qu'on voit ma cellulite si je marche comme ça ?»

Sincèrement, personne ne va remarquer vos trois poils qui se battent en duel. Et à moins d'avoir une loupe, personne ne va remarquer votre peau d'orange sur les fesses.

Alors, cessez de vous reluquer toute la journée pour chercher LE petit détail qui, selon vous, va



tout gâcher. Se cacher derrière une serviette, rester habillée sur la plage, mettre ses mains sur son ventre pour cacher ses bourrelets, c'est le meilleur moyen d'attiser la curiosité des

autres. Le choix du maillot de bain est essentiel pour se sentir bien. Si vous avez une poitrine généreuse, il est important de mettre votre plus précieux atout en valeur. Privilégiez les

soutiens-gorge à coques afin d'assurer un maintien optimal à vos seins.

Vous avez des hanches et des cuisses rondes ? Optez pour un maillot de bain deux pièces avec un haut en bandeau. Privilégiez les culottes taille basse avec de larges nœuds à nouer sur les côtés.

Enfin, si vous êtes vraiment très ronde, misez sur un maillot une pièce qui camouflera vos rondeurs tout en mettant votre poitrine en valeur. Pour accentuer l'effet minceur, optez pour des couleurs unies et sombres.

Bouchées
de guacamole
et crevettes

3 avocats, 12 crevettes, 2 petits citrons verts
1 gousse d'ail, des feuilles de coriandre, du tabasco, du sel, du poivre



Décortiquez les crevettes de manière à ne laisser que la queue. Gardez de côté au frais. Emincez l'ail. Coupez les avocats en deux, enlevez le noyau ainsi que la peau. Mixez ensuite l'ail émincé et les avocats.

Pour donner plus de goût à votre mélange, ajoutez un peu de tabasco, du sel et du poivre. Dans vos verrines, disposez le guacamole puis les crevettes. Ajoutez une feuille de coriandre pour une belle présentation.

Astuce : Pour plus de gourmandise et de légèreté, ajoutez une c. à café de crème fraîche allégée sur chaque verrine, sous les crevettes.

Feuilleté
au citron

Pâte feuilletée

Pour la crème au citron : 1 verre d'eau de jus de citron, 1 verre à thé d'eau, 3 c. à s. de sucre, 1 c. à s. de maïzena, 1 sachet de sucre vanillé
Pour la garniture : 1 citron coupé en morceaux, 1 verre d'eau, 3 c. à s. de sucre, cerises confites



Abaissez la pâte feuilletée sur une épaisseur de 3 mm, coupez cette abaisse avec un coupe-pâte afin d'obtenir des rectangles égaux.

Faire cuire ces rectangles au four moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Entretiens, préparer la crème. Verser dans une casserole le jus de citron et l'eau, ajouter le sucre, la maïzena et le sucre vanillé. Battre ce mélange avec un fouet, faire cuire à feu vif en continuant à battre jusqu'à ce que la crème soit épaisse, retirer du feu et laisser refroidir. Mettre l'eau et le sucre dans une casserole et faire bouillir à feu vif jusqu'à l'obtention d'un sirop, ajouter les morceaux de citron et laisser cuire 3 minutes.

Garnir les rectangles avec une couche de crème, les morceaux de citron et les cerises confites. Servir froid.