Comment brûler ses calories, avec ou sans sport ?

Les petits trucs à savoir pour brûler plus de calories…

- Le simple fait de réfléchir constitue une dépense énergétique : 64 calories/heure. Un peu plus que dormir (60 calories seulement) sauf que nous dormons beaucoup plus longtemps que nous réfléchissons. Ainsi, une nuit de 8 heures de sommeil, c'est 480 calories de brûlées.

Accumulez les minutes de marche. Pour chaque demi-heure, vous éliminez au moins 90 calories.

Et plus vous marchez vite dans la rue, plus vous dépensez. Ne négligez pas les travaux ménagers, et vous brûlez 100 calories.

Chaque fois que vous faites les courses, vous perdez 400 calories. Un quart d'heure de bricolage se solde par une dépense de 50 calories.

De quoi vous réconcilier avec cette activité. Le jardinage est beaucoup plus payant avec 400 calories à l'heure.

Et enfin, multipliez les câlins : faire l'amour est aussi une activité dépensière en énergie ; il vous en coûtera entre 200 et 300 calories, selon vos prouesses !

Et n'oubliez pas que pour maigrir, il faut dépenser plus que l'on consomme… Alors soyez active mais révisez également votre alimentation.

Photos : DR

Roulé de dinde aux légumes

Filets de dinde, 1 poivron rouge, 1 carotte, 200 g de champignons en boîte, 10 cl de crème fraîche, 100 g de gruyère râpé, sel, poivre, piment fort

Laver et épépiner le poivron et le couper en lamelles. Éplucher la carotte et la diviser en lamelles. Les faire cuire dans l'eau bouillante salée et poivrée, ajouter les lamelles de poivron et laisser cuire pendant 1 minute. Egoutter le tout dans une passoire. Étaler les filets de dinde et les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie le plus finement possible. Couper un morceau de papier film et mettre un filet de dinde par-dessus, saupoudrer de sel, poivre et piment fort, disposer sur le bord du filet un peu de lamelles de carotte et de poivron, rouler en serrant bien avec la main pour lui donner la forme d'un boudin en s'aidant du papier film et fermer les deux bords comme un bonbon, continuer la même opération avec le reste des légumes et des filets de dinde. Mettre les roulés de dinde dans une grande casserole d'eau salée et laisser cuire pendant 15 minutes. Laisser refroidir et retirer délicatement le papier film, couper les roulades en rondelles. Dans un moule à gratin beurré, verser la crème fraîche, disposer les rondelles de roulé de dinde et répartir les champignons en boîte, saupoudrer de gruyère râpé. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir.

Le reflux gastro-œsophagien du nourrisson

Très fréquent chez le nourrisson, le reflux gastro-œsophagien entraîne des régurgitations qui disparaissent généralement à l'âge de la marche. Toutefois, il peut, dans certains cas, aggraver une pathologie sous-jacente ou entraîner des complications.

Des clefs pour comprendre

Il peut s'agir de régurgitations bénignes après le repas, liées à une immaturité de l'appareil digestif du nourrisson et n'ayant aucune conséquence sur sa courbe de poids ou son appétit. A l'inverse, des vomissements en jets, abondants ou survenant à tout moment (même pendant le sommeil) peuvent provoquer ou aggraver une pathologie sous-jacente : laryngite, asthme, bronchite chronique... Ils peuvent également être à l'origine de complications telles qu'un retard de croissance pondéral (lié à un refus de nourriture) ou une œsophagite (inflammation de l'œsophage).

La conduite à tenir

Les régurgitations dites bénignes seront essentiellement traitées par des mesures diététiques.

Vous pourrez épaissir le lait du biberon et vous éviterez les apports précoces en jus de fruits et en céréales. Lors du repas, n'inclinez pas trop bébé, veillez à un débit correct de la tétine (ni trop rapide ni trop lent) ensuite gardez votre petit au calme et bien droit dans vos bras.

Devant un reflux gastro-œsophagien préoccupant, votre médecin pourra vous prescrire de coucher votre bébé sur le ventre, sur un matelas incliné, contrairement à la règle habituelle du couchage sur le dos. Des médicaments sont parfois utiles pour renforcer le tonus musculaire de l'œsophage et de l'estomac. De plus, des pansements gastriques administrés après les repas ont un effet protecteur sur la muqueuse de l'appareil digestif.

Vous êtes tout le temps fatiguée ?Essayez… les amandes trempées

Les amandes sont très riches en nutriments essentiels, et le fait de les faire tremper débloque tout leur potentiel nutritif.

Le trempage (pendant au moins huit heures) augmente le taux de vitamines tout en éliminant les inhibiteurs enzymatiques qui ralentissent la digestion.

Après le trempage, n'hésitez pas à les déshydrater complètement en les laissant sécher.

Délice au chocolat

Pour le gâteau : 80 g de farine, 125 g de chocolat, 125 g de beurre, 125 g de sucre, 3 œufs, 1 sachet de levure, 1 pincée de sel, crème chantilly

Préchauffez le four th.6 (180°C). Séparez les blancs des jaunes. Faites fondre le chocolat. Mélangez-le avec la farine, la levure, le sucre, le sel, les jaunes d'œufs et le beurre fondu. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la pâte. Versez dans le moule beurré. Faites cuire pendant 25 min th.6 (180°C). Démoulez encore chaud, attendez quelques heures avant de le déguster. Préparez la chantilly en suivant le mode d'emploi. Ajoutez-y du sucre vanillé. Dès que la crème tient, cessez de battre. Accompagner le gâteau avec cette chantilly.

VRAI-FAUX

Il faut consommer des carottes pour avoir une bonne vue : VRAI

La carotte contient du bêta-carotène qui est transformé en vitamine A par l'organisme ; or, la vitamine A est très importante pour le bon fonctionnement des yeux.

Les heures de sommeil avant minuit comptent double : FAUX

Les premières heures de sommeil (heures de sommeil profond) sont les plus réparatrices quelle que soit l'heure du coucher. L'essentiel est de dormir le nombre d'heures dont notre organisme a besoin.

Une carie n'est jamais indolore : FAUX

Il est tout à fait possible d'avoir une carie, sans jamais avoir eu mal. Tant qu'elle ne touche pas l'émail de vos dents, la carie est quasi indolore. Voilà pourquoi les contrôles réguliers chez le dentiste sont recommandés.

Conseils beauté

Le style de vie est aussi un élément important dans le vieillissement de la peau.

Si vous arrêtez de fumer, que vous buvez suffisamment d'eau, que votre alimentation est riche en fibres et en vitamines, et que vos

heures de sommeil sont suffisantes, vous verrez les résultats en termes d'années gagnées sur votre âge apparent, probablement plus vite que vous ne le pensez! Alors quand vous faites les bons choix pour votre santé, sachez qu'ils sont aussi bons pour votre beauté.