Maquillage

Photos : DR

Le choix des couleurs

Votre maquillage doit être en harmonie avec la couleur de vos yeux ! En effet, certains tons subliment délicieusement le regard tandis que d'autres sont à prohiber.

- Si vous avez les yeux marrons, misez sur les couleurs chaudes : dégradés de chocolat, d'or ambré, de blanc nacré ou de violine framboise… Des couleurs gourmandes et chaleureuses, qui mettront parfaitement en valeur votre regard de braise.
- Si vous avez les yeux bleus, optez pour les tons roses qui révèleront parfaitement l'éclat de l'iris bleuté. Le gris bleu, le marron et le doré sont aussi une bonne option : ils habilleront votre regard avec élégance.
- Si vous avez les yeux verts, vous n'avez que l'embarras du choix : — vos yeux s'harmonisent aussi bien avec des tons chauds (brun, or, violet) qu'avec des teintes plus froides (gris, bleu, beige).

Bien s'équiper

Choisissez bien vos produits et ustensiles, leur qualité fera toute la différence ! Munissez-vous tout d'abord d'un fard à paupières comprenant au moins deux teintes dégradées, l'une claire, l'autre plus foncée, d'un crayon noir ou marron bien taillé pour souligner vos yeux et enfin d'un mascara recourbant pour parfaire votre maquillage.

Comment s'y prendre

1) Je pose le fard : Déposez une ombre claire sur l'ensemble de votre paupière, puis appliquez l'ombre foncée au creux de l'œil. Estompez le fard à paupières vers l'extérieur de votre œil. Pour donner de l'intensité à votre regard, appliquez juste en dessous de l'arcade sourcilière une ombre à paupières blanche.

L'astuce : pour éviter que l'ombre à paupières ne s'amasse dans les ridules, passez une fine couche de fond de teint sur l'ensemble de la paupière mobile avant de commencer le maquillage.

2) J'applique le crayon : tracez au ras des cils un trait de crayon en étant le plus proche possible de la lisière des cils. Partez du coin interne de l'œil, puis étirez le tracé vers l'extérieur. Pour la partie inférieure des yeux, ourlez vos cils du bas d'un trait de crayon en reprenant la même méthode que pour la paupière supérieure.

Attention ! Votre main doit être légère et votre tracé plutôt fin, afin d'éviter l'effet «paquet».

L'astuce : Pour agrandir les petits yeux, troquez le crayon noir contre du blanc à l'intérieur de l'œil.

Tromper la faim

Pour tromper votre faim, buvez de l'eau en dehors des repas, ne grignotez pas, mais manger un fruit à 16h.

Ne sautez pas de repas, déjeunez le matin, mangez léger le soir.

Evitez l'oisiveté, l'ennui induit de l'angoisse et la faim.

Occupez-vous, lisez, faites des promenades de détente. La télévision est à éviter, elle induit le grignotage.

Un truc si vous avez vraiment faim au milieu de la journée, lavez-vous les dents, cela fera zéro calorie et vous vous sentirez mieux après avoir bu un grand verre d'eau froide.

Fourrés aux amandes ou aux noisettes

Pour 15 biscuits fourrés : 100 g de poudre d'amandes (ou poudre de noisettes), 100 g de farine, 80 g de sucre semoule, 80 g de beurre mou, 1 jaune d'œuf, 1 c. à c. de vanille liquide. Garniture : 50 g de chocolat noir fondu, 20 ml de crème fleurette (ou nutella, confiture)

Dans un saladier, verser la poudre d'amandes (ou noisettes), le sucre, la farine et enfin le beurre mou. Travailler la pâte à la main. Lorsque le beurre est incorporé, ajouter le jaune et la vanille. Ne pas trop travailler la pâte. Couvrir le saladier de film étirable et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure, le temps de raffermir la pâte. Préchauffer le four à 170°C. Prélever des petits morceaux de pâte et façonner 30 petites boules entre les paumes des mains (2-3 cm de diamètre environ). Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pour 15 minutes (environ) à 170°C. Surveiller la cuisson, les biscuits ne doivent pas brunir. A la sortie du four, ils sont encore un peu mous, ils durciront en refroidissant. Les bords et le dessous doivent être légèrement durs et le centre du biscuit moelleux. Les laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain-marie (ou micro-ondes puissance douce). Hors du feu, ajouter la crème et mélanger. Laisser refroidir et durcir un peu avant de garnir les biscuits. A l'aide d'une cuillère, déposer du chocolat (ou autre garniture) sur la partie plate d'un biscuit puis recouvrez d'un autre biscuit. Laisser figer. A conserver dans une boîte hermétique.

Astuce : Le chocolat doit être légèrement pris (un peu comme du nutella) pour faciliter la garniture des biscuits.

Allumettes aux anchois

250 g de pâte feuilletée, 24 filets d'anchois à l'huile, 1œuf

Etalez finement la pâte feuilletée. Egouttez les filets d'anchois. Préchauffez votre four à 210° (th.7). Découpez la pâte en bandes de 8 à 9 cm de large, puis recoupez-les en rectangles d'environ 2 à 3 cm de large. Au centre de chaque rectangle, placez un filet d'anchois et humectez légèrement les bords de la pâte. Couvrez la première bande garnie d'une deuxième et pressez sur les bords humectés afin que les côtés se soudent. Badigeonnez chaque allumette d'un peu d'œuf battu. Mettez au four et laissez cuire 15 min.

Trucs et astuces

NETTOYAGE DE VOS BIJOUX EN ARGENT

Pour nettoyer vos bijoux en argent mettez une noisette de dentifrice et un tour de brosse à dent et votre bijou est tout propre.

INFO

Si l'on maigrit très vite, on risque davantage de reprendre du poids ensuite. Urai

De nombreuses observations l'ont montré ! Alors, mieux vaut savoir prendre son temps pour maigrir, et ne pas vouloir perdre plus de 3 à 4 kilos par mois au début, 1 à 2 kilos ensuite... Ce qui peut faire quand même, sur une année, 15 à 25 kilos de moins !

Astuces pour enlever les taches

Beurre : Faire bouillir dans de l'eau additionnée de savon ou de lessive.

Bougie : Gratter, placer le vêtement taché entre deux feuilles de papier buvard et repasser avec un fer chaud.

Café : Frotter avec du savon de Marseille à peine humide, faire tremper dans de l'eau chaude, rincer.

Sur un vêtement en soie ou en laine : Nettoyer avec de l'eau additionnée d'alcool à 90°.

Cambouis : Etaler du beurre ou du jaune d'œuf sur la tache, laisser agir 1 à 2 heures, gratter, laver, rincer.

Chewing-gum : Mettre le vêtement dans un sac en plastique pendant une heure au congélateur, gratter le chewing-gum.

Autre méthode : Poser une feuille de papier absorbant et repasser à fer chaud. Recommencer si nécessaire.

Chocolat : Frotter avec de l'eau froide suffit.

Sur tache incrustée : Gratter le chocolat séché et tamponner avec un linge imbibé d'eau savonneuse.

Colle forte : Faire tremper dans de l'eau savonneuse, frotter, bien rincer.

Eau de Javel : Sur vêtement lavable, imbiber rapidement avec quelques gouttes d'eau oxygénée à 10 volumes ou d'ammoniaque pure, attendre quelques minutes, rincer à l'eau claire.

Autre méthode : Appliquer directement de l'alcool à 90°.

Encre : Faire tremper dans du lait, du vinaigre ou de l'eau citronnée, laver à l'eau chaude avec de la lessive, rincer.

Taches récentes : Saupoudrer immédiatement de sel.

Sur un vêtement en laine : Faire tomber du lait goutte à goutte, absorber l'humidité avec un coton.

Fruits : Laver avec un mélange à parts égales d'eau et d'alcool puis avec de l'acide acétique (25%).

Sur la soie : Imbiber d'alcool à 90°, frotter doucement avec de l'alcool propre.

Sur un vêtement en laine : Tamponner avec un chiffon imbibé d'un peu de vinaigre et rincer.

Sur un vêtement en fibre synthétique : Utiliser de l'eau savonneuse.

Fruit rouge : Imbiber de jus de citron, rincer.

Sur une tache ancienne : traiter à l'eau oxygénée puis à l'ammoniaque, rincer.

Goudron : Traiter à l'eau fortement savonneuse, éliminer ce qui reste avec de l'alcool à brûler. On peut également utiliser du jaune d'œuf ou du beurre, laisser agir quelques heures, laver.

Graisse (beurre ou huile) : Sur un vêtement en coton blanc, laver avec de l'eau savonneuse. N'oubliez pas de placer un papier absorbant ou un linge propre en dessous du tissu.

Sur un vêtement de couleur : Préférer de l'eau additionnée d'un peu d'ammoniaque.

Sur un vêtement en soie : Saupoudrer la tache de fécule de pomme de terre ou de talc, laisser agir, brosser.