

## FORME

# 5 boissons qui donnent un ventre plat



Photos : DR

Aujourd'hui, nous vous proposons six délicieuses boissons qui vous aideront à perdre l'excès de graisse que vous avez autour de la taille. Si vous adoptez cette discipline quotidiennement, vous remarquerez rapidement le résultat.

● **De l'eau aromatisée :**  
Lorsque vous voulez perdre du poids, il est important de s'hydrater. En buvant beaucoup d'eau, vous aidez votre corps à maintenir son niveau de



fluide optimal tout en évitant les flatulences. C'est de cette manière que vous

restez rassasiée. Si vous n'aimez pas boire de l'eau ordinaire, aromatisez-la en rajoutant quelques gouttes de citron.

● **Boisson frappée à la pastèque :**  
Ce frappé est un excellent moyen pour vous rafraîchir. La pastèque est l'un des produits les plus hypocaloriques. En plus de sa capacité à hydrater le corps, la pastèque réduit la graisse du corps tout en stimulant l'augmentation de la masse musculaire, et ce, grâce à l'arginine, un acide animé vivement présent dans ce fruit.

● **Le thé glacé à la menthe :**  
Cette boisson est l'un des brûle-graisses les plus efficaces. Elle agit particulièrement au niveau de l'abdomen et vous aide à stimuler la digestion et empêche les flatulences.

● **Boisson frappée à base d'ananas :**  
Ce fruit tropical vous aidera à vous débarrasser des kilos en trop, en particulier ceux de l'estomac. L'ananas contient de la broméline, une enzyme qui contribue à la dégradation des protéines, facilite la digestion et empêche les flatulences. C'est «la» boisson pour ventre plat.

● **Le thé vert :**  
Le thé vert minimise le risque du cancer. De par ses composants riches en catéchines et antioxydants, le thé vert réduit efficacement la graisse, essentiellement celle de l'abdomen. Si vous voulez brûler plus de graisse lors d'un exercice physique, buvez-en un juste avant.

## Manquer de sommeil augmente l'appétit



**VRAI.** Dormir insuffisamment par rapport à ses besoins physiologiques pendant plusieurs jours, voire plusieurs mois, a de multiples incidences. Notamment, le manque de sommeil augmente l'appétit (ce en raison de l'augmentation de la sécrétion d'une hormone, la ghréline). La «privation chronique de sommeil diminue la vigilance, l'humeur et la motivation ; elle augmente les risques de blessure, d'accident et de conflit».

## Pommes caramélisées au pain d'épices



**4 pommes, 6 tranches de pain d'épices coupées en bâtonnets, 80 g de beurre, 100 g de sucre (sucre de canne de préférence), 1 cuillère à café de cannelle en poudre, 250 g de crème fraîche**

### Préparation de la recette :

Epluchez les pommes et les couper en quartiers. Dans la poêle, faites fondre 50 g de beurre. Ajoutez les quartiers de pommes, 50 g de sucre de canne, et la cannelle. Laissez cuire les pommes 10 minutes. Les piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson. Mettez-les dans un plat. Rincez la poêle. Faites fondre 30 g de beurre. Faites dorer les bâtonnets de pain d'épices et ajoutez 30 g de sucre de canne. Lorsqu'ils sont bien croustillants et dorés, retirez du feu. Mélangez la crème et les 20 g de sucre de canne restants. Disposez au centre de chaque assiette 5 ou 6 quartiers de pommes. Les recouvrir avec 2 bâtonnets de pain d'épices. Répartir la crème fraîche autour de ce dressage.

## LE SAVIEZ-VOUS...

# 15 usages étonnants et efficaces du dentifrice

Nous savons tous que l'utilisation d'un dentifrice de bonne qualité peut nous aider à préserver la santé de nos dents et de nos gencives. Cela nous permet d'avoir un magnifique sourire. Hormis son efficacité esthétique, le dentifrice nous aide à maintenir une bonne hygiène buccale. Il élimine entièrement les bactéries y compris les résidus alimentaires. Ce produit indispensable nous procure une bonne haleine et protège nos dents de toute éventuelle maladie. Mais, savez-vous que le dentifrice peut servir à autres choses ? Savez-vous que vous pouvez l'utiliser quotidiennement pendant vos tâches ménagères, par exemple ? Ci-dessous, vous trouvez quelques astuces sur cette patte multitâches.

- 1 - Le dentifrice apaise l'irritation des piqûres d'insectes ainsi que les coupures et les ampoules.
- 2 - Une petite quantité de dentifrice suffit à calmer la douleur des brûlures.
- 3 - Il permet de masquer les imperfections et guérit rapidement une peau abîmée par l'acné.
- 4 - Une application de dentifrice sur vos ongles peut leur donner un coup d'éclat : blanchiment garanti.
- 5 - Il peut être utilisé comme gel



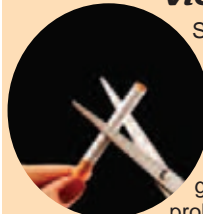
pour cheveux puisqu'il contient les mêmes composants qu'un gel ordinaire. Il suffit de le mélanger avec un peu d'eau. Et voilà, il est prêt à être appliqué sur les cheveux.

6 - Le dentifrice est aussi un parfait désodorisant de salles de bain et des toilettes.

- Il élimine les odeurs fortes comme celle des oignons et celle des poissons.
- 7 - C'est aussi un anti-tache. Il peut en quelques secondes vous aider à vous débarrasser définitivement des taches que vous avez sur vos vêtements et tapis.
- 8 - Il redonne vie à vos chaussures abîmées.
- 9 - Il enlève les gribouillages des murs peints.
- 10 - Il nettoie parfaitement les bijoux en argent.
- 11 - Il enlève les rayures de CD.
- 12 - Il nettoie les claviers et les instruments de musique.
- 13 - Il éradique toutes les odeurs désagréables des bouteilles de votre bébé.
- 14 - Il nettoie le métal brûlé et la surface de la fonte.
- 15 - Il prévient la formation de buée des lunettes.

## 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.

## Gratin de chou-fleur



**1,2 kg de chou-fleur, 20 g de beurre, sel**  
**Pour la sauce : 50 g de beurre, 50 g de farine, 75 cl de lait, 70 g de gruyère râpé, sel, poivre**

### PRÉPARATION

Coupez le chou-fleur en tous petits bouquets. Plongez-les dans l'eau bouillante salée et faites-les cuire 15 minutes. Egouttez et gardez au chaud. Faites fondre le beurre dans une casserole. Versez la farine et mélangez pour obtenir une préparation homogène. Versez le lait, salez et poivrez et faites cuire en mélangeant jusqu'à épaississement. Poursuivez la cuisson 10 minutes à feu très doux. Hors du feu, ajoutez la moitié du gruyère, la ciboulette et les bouquets de chou-fleur. Mélangez bien. Préchauffez le four th.8 (240°C). Versez la préparation au chou-fleur dans des petits moules à bords hauts beurrés. Parsemez du reste de gruyère et de noisettes de beurre. Enfourez et faites cuire 20 minutes. Démoulez les gratins et servez aussitôt.