

FORME

La vitamine C pour éliminer les graisses

Saviez-vous que la vitamine C permet d'éliminer la graisse ? Probablement, non. Pourtant, cette substance est un brûle-graisse. La vitamine C est plutôt connue pour son rôle antifatique, sa capacité à booster le système immunitaire et son pouvoir de lutter contre rhume et grippe. La vitamine C est très active dans la protection des cellules grâce à sa forte concentration en antioxydants. Cette substance permet de conserver les os et les ligaments en bonne condition. Elle permet aussi d'éliminer la graisse.

Parmi les nombreuses propriétés de la vitamine C, sa capacité à réguler le taux du sucre dans le sang. La consommation de 1 000 mg de vitamine C tous les jours, durant six semaines, réduit fortement le niveau de triglycérides, de cholestérol de glycémie et d'insuline. La vitamine C est votre allié minceur : elle joue un rôle élémentaire dans l'élimination des graisses. Une étude menée par l'Université Estatale en Arizona a démontré qu'une forte consommation de



Photos : DR

vitamine C pouvait contribuer à brûler, jusqu'à 30% de graisse en plus, lors d'un exercice physique. Si vous souhaitez perdre du poids buvez beaucoup de jus d'orange juste avant de commencer une séance de sport. Pour augmenter les chances de perdre les kilos superflus et surtout avoir un ventre plat, mangez beaucoup de fruits et légumes, notamment le matin. Ils aident à rester en bonne forme et permettent d'éliminer la graisse. Consommés le matin, les fruits et légumes stimulent le métabolisme qui luttera alors contre l'excès de graisse corporelle et son accumulation au niveau du ventre. Un régime alimentaire riche en fruits et légumes permet d'améliorer son apparence physique et son état de

santé général. Privilégiez les épinards, le kiwi et les citriques. La consommation de produits laitiers est aussi importante. Quatre portions de fromage, lait ou yaourt par jour aident à brûler beaucoup plus de calories et à maintenir un bon poids. Le thé vert, le café, intégrez ces produits dans votre régime alimentaire. Pour perdre du poids, il est impératif d'augmenter sa masse musculaire. En effet, lorsque celle-ci augmente, la capacité de l'organisme à brûler les graisses augmente aussi. Pour ce faire, mangez du poisson (même surgelé). Il est riche en acides gras oméga-3 qui aident les muscles et permettent de réduire la graisse du ventre. Ils aident aussi à améliorer la sensibilité à l'insuline.

Strudel au bœuf

5 feuilles de pâte filo, 300 g de viande de bœuf hachée, 2 oignons, 2 c. à s. d'huile d'olive + 2 autres pour le strudel, 2 c. à s. de chapelure, 1 pincée de paprika, 1 bouquet de persil plat, sel et poivre



Préchauffer le four à 180°. Epluchez les oignons et émincez-les finement. Faites chauffer une sauteuse avec l'huile d'olive. Faites revenir les oignons émincés avec la viande hachée quelques minutes, sans coloration. Versez un peu d'eau pour déglacer, remuez bien à l'aide d'une cuillère, et laissez cuire 3 minutes. Salez, poivrez, ajoutez le paprika. Débarrassez dans un saladier, puis ajoutez la chapelure et le persil ciselé. Laissez refroidir. Disposez sur le plan de travail une feuille de filo dans sa longueur, badigeonnez-la très légèrement à l'aide d'un pinceau avec l'huile d'olive, déposez quelques feuilles de persil plat, et renouvelez l'opération pour les autres feuilles. Placez la garniture refroidie au centre, sur le tiers gauche des feuilles en laissant une marge de deux doigts. Rabattez cette marge sur la garniture. Rabattez la partie droite sur la partie gauche après avoir huilé la pâte filo. Faites cuire au four chauffé à 180°, pendant environ 15 minutes. Dès que le strudel a pris une belle couleur dorée, sortez-le du four et coupez-le.

Info

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.



BEAUTÉ

Fond de teint, il accentue les rides

Faux. C'est le cas si le fond de teint est trop couvrant et appliqué en trop grande quantité : les pigments ont alors tendance à s'amalgamer dans les rides. En revanche, avec une texture légère, réchauffée quelques instants dans le creux de la main pour être à la même température que la peau, il s'étale finement sans accentuer les traits.

Il se choisit sur le dos de la main

Faux. Ce n'est certainement pas le meilleur endroit pour tester la couleur d'un fond de teint : l'épiderme de la main est généralement un peu plus foncé que celui du visage. Mieux vaut plutôt se fier à l'intérieur du poignet, à la naissance du cou, ou mieux encore, au



bord du menton... N'hésitez surtout pas à faire un test à la lumière du jour. Et si vous pouvez repartir avec un échantillon pour essayer votre produit chez vous, c'est encore mieux.

Pâte d'oranges

Oranges : 6, sucre semoule : 250 g, extrait de vanille : 1 c. à café, noix de coco râpée : 100 g



Épluchez les oranges et placez les écorces dans un saladier rempli d'eau froide. Laissez tremper toute la nuit. Égouttez les écorces, puis coupez-les en fines lamelles. Placez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Laissez cuire 20 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les. Ajoutez le sucre et mélangez bien. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le sucre fonde sans cesser de remuer. Laissez cuire 10 min environ, puis ajoutez l'extrait de vanille. Retirez du feu et laissez refroidir. Prenez un peu de la pâte d'orange à l'aide d'une petite cuillère, façonnez des boules et roulez-les dans la noix de coco.

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 d'autres choses ? Savez-vous que vous pouvez l'utiliser quotidiennement pendant vos tâches ménagères, par exemple ? Ci-dessous, vous trouverez quelques astuces sur cette pâte multitâche.

- 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 de guérir 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.
- 6- Le dentifrice est aussi un parfait désodorisant des salles de bain et des toilettes. Il élimine les odeurs fortes comme celle des oignons et du poisson.
- 7- C'est aussi un anti-taches. 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 sur les lunettes.