

## Petits gâteaux à la crème fraîche

1 bol de crème fraîche, 1 bol de farine, 1 bol de sucre



Préchauffez le four à th.6 (180°C). Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un saladier. Disposez des petits tas sur une plaque beurrée. Faites cuire pendant 10 à 15 minutes. Sortez les gâteaux du four lorsque les bords sont dorés. Conservez-les dans une boîte en fer.

### Info

## Pour un masque de beauté efficace



Posez votre masque sur une peau parfaitement démaquillée en évitant le contour des yeux. Appliquez-le à l'aide d'un pinceau sur l'ensemble de votre visage et n'oubliez pas votre cou. Détendez-vous durant le temps de pose : évitez de parler ou de bouger. Appliquez enfin votre crème habituelle.

## QUESTION SURPOIDS : QU'EST-CE QUI EST LE PLUS DANGEREUX ?

Pour sa santé, où est-il préférable de perdre du poids ? Au niveau des fesses, du ventre, des cuisses ? La bonne réponse : Du ventre. L'excès de poids localisé au niveau du ventre est le plus préjudiciable pour la santé cardiovasculaire. Mesurez votre tour de taille afin de le maintenir inférieur à 102 cm si vous êtes un homme ou inférieur à 88 cm si vous êtes une femme.

# NUTRITION 10 BONS RÉFLEXES POUR PERDRE DU POIDS FACILEMENT



Photos : DR

Pas facile de perdre du poids, mais pas impossible non plus. Pour renforcer vos chances de réussite, adoptez au quotidien les bons réflexes. Mais êtes-vous sûr(e) de bien les connaître ?

**1 - Je saute le petit-déjeuner pour économiser des calories**  
Non, vous devez manger le matin sinon vous aurez une fringale dans la matinée et vous grignoterez n'importe quoi de gras et sucré.

**2 - Je mange un fruit entier à chaque repas**  
Oui, un fruit au petit-déjeuner est préférable à un jus de fruits car il rassasie mieux.

**3 - J'élimine complètement les sodas**  
Vous avez raison : les sodas contiennent beaucoup de sucre qui vous apporte des calories superflues et déséquilibre votre alimentation

**4 - Je me dépêche de manger comme ça je mangerai moins**  
Non, plus vous mangerez lentement,

moins vous mangerez car ainsi votre centre de satiété aura le temps de bien fonctionner.

**5 - Je marche au moins 1 heure par jour**  
Oui, l'exercice physique est indispensable pour maigrir et la marche est le meilleur qui soit.

**6 - Tous les deux mois, je me mets au régime**  
Non, vous reprenez inévitablement les kilos perdus pendant chaque régime et vous deviendrez ainsi de plus en plus gros(se).

**7 - Je consomme au moins 500 g de légumes par jour, cuits et crus**  
Oui, les légumes apportent peu de calories, ils sont rassasiants et indispensables à votre équilibre alimentaire.

**8 - Je décide tout simplement de rééquilibrer mon alimentation**  
Pour cela, mieux vaut prendre conseil auprès d'un diététicien car vous avez besoin d'être guidé.

**9 - J'élimine le pain et toutes les céréales**  
Non, le pain et les céréales contiennent des glucides indispensables pour vous fournir de l'énergie. Il faut adapter leurs quantités en fonction de vos besoins énergétiques.

**10 - Je fais l'impasse totale sur le chocolat**  
Non, vous devez vous faire plaisir. Un carré de chocolat (5g) n'apporte que 25 calories. Mais ne les multipliez pas dix fois dans la journée !



### FORME

## DEUX EXERCICES POUR DES TRICEPS EN BÉTON

### Exercice 1

Debout, jambes légèrement écartées et très légèrement fléchies. Fesses et abdos maintenus serrés. Attrapez un haltère dans vos deux mains et montez les bras au-dessus de votre tête. Gardez vos bras collés à vos oreilles et fléchissez vos avant-bras vers l'arrière. Répétez des séries de 8 en alternant les séries de flexions lentes et rapides. En fin d'exercice, maintenez pendant plusieurs secondes la position intermédiaire (bras et avant-bras à angle droit) avant de relâcher. Attention à ne pas cambrer votre dos : serrez les fesses et vos abdominaux.

### Exercice 2

Mettez-vous en fente avant, buste incliné, dos bien droit. Un haltère dans une main, collez vos bras le long du buste. Fléchissez puis tendez l'avant-bras, le plus possible



vers l'arrière en gardant toujours votre bras collé le long du buste. Comme pour l'exercice précédent, répétez des séries de 8 en alternant les séries de flexions/extensions lentes et rapides. Et en fin d'exercice, maintenez la position

d'extension pendant plusieurs secondes. En fin de séance, n'oubliez pas d'étirer vos triceps. Pliez un bras derrière la tête, main posée au niveau des omoplates. Attrapez votre coude avec l'autre main et étirez doucement. À répéter de l'autre côté.

## Flan de courgettes au chèvre frais



Faites revenir 10 minutes environ dans un peu d'huile d'olive un oignon et 4 courgettes coupées en dés. Mélangez ensuite avec 4 œufs battus, 100 g de fromage de chèvre frais et 15 cl de crème fraîche. Assaisonnez. Versez dans des verrines et enfournez au bain-marie à 180°C pendant 20 minutes environ.