

Carrés banane-pomme

4 carrés de pâte feuilletée, 1 banane, 2 pommes, cannelle, sucre en poudre



Coupez les pommes en lamelles et les bananes en rondelles. Disposez les fruits au centre des carrés de pâte feuilletée. Saupoudrez de cannelle et de sucre selon le goût. Repliez les pointes de la pâte feuilletée vers le centre de sorte à obtenir un carré assez régulier. Faites cuire à 210°C pendant 20 minutes. Servez tiède ou froid.

Pendant un régime amaigrissant, le corps libère de nombreuses toxines qui doivent être éliminées. Il est donc très important de drainer l'organisme.

La meilleure solution consiste à associer des plantes qui s'attaquent aux toxines à celles qui agissent spécifiquement sur la silhouette. Les plantes aux vertus drainantes et détoxifiantes — parmi lesquelles on trouve le céleri, le fenouil ou encore la reine-des-prés — drainent (en profondeur) les surplus d'eau

chargés de toxines et les éliminent en douceur. Tandis que les plantes aux effets minceur comme le thé vert peuvent augmenter la combustion des calories.

3 conseils importants pour votre cure de drainage minceur :

-Pour lutter efficacement contre vos rondeurs, votre cure de drainage minceur doit être associée à une alimentation saine et équilibrée et à la pratique régulière d'un exercice physique.
-Pas question de régime

draconien et restrictif, il suffit juste de corriger quelques erreurs (trop de graisses ou de sucres, repas irréguliers, etc.).

-Enfin, buvez au moins 1,5 l d'eau par jour entre les repas car pendant une cure de drainage minceur, l'organisme rejette beaucoup de toxines.

Un sourire radieux !



N'ayez pas peur d'effectuer cet enchaînement le plus souvent possible. Il agit efficacement sur le bas du visage. Souriez !

Position de départ

: Placez-vous face à un miroir.

Travail :

Souriez de

façon exagérée en serrant les mâchoires et maintenez 10 secondes. Revenez à la position de départ et recommencez pendant 2 minutes.

Bénéfice : Cet exercice sculpte et décontracte les muscles autour de la bouche. Il favorise un joli sourire et tonifie la

poitrine en musclant le soutien-gorge naturel. **Conseil :** regardez droit devant vous et gardez les épaules décontractées.



Photos : DR

Prolonger son bronzage Gomez la peau en douceur

Une fois rentrée de vacances, il est important de continuer à prendre soin de son bronzage. En effet, il suffit de bien hydrater sa peau durant la période d'exposition pour prolonger son joli teint d'épice.

Il est indispensable d'exfolier sa peau une à deux fois par semaine pour conserver un bronzage uniforme et éclatant.

Pour cela, faites un gommage doux pour supprimer en douceur les cellules mortes de l'épiderme.

Et parce qu'une peau bien hydratée est la clé d'un bronzage qui dure, enduisez votre corps de crème hydratante les semaines qui suivent votre retour de vacances.



Adoptez une hygiène impeccable pour bien conserver vos cosmétiques

La propreté est le mot d'ordre pour éviter la prolifération des bactéries dans les cosmétiques.

En effet, il est impératif de vous laver les mains avant toute manipulation de produits de beauté.

Ensuite, pensez à utiliser une spatule propre ou un coton-tige pour l'application des produits fondants comme la crème pour le visage.

En effet, il est préférable de se servir de ces outils au lieu de mettre directement vos doigts dans le pot.

Après chaque utilisation, la spatule doit être soigneusement nettoyée, il en



est de même pour les autres applicateurs comme les pinceaux, les éponges, les brochettes à mascara, etc. Enfin, il est vivement recommandé d'essuyer les rebords du pot à l'aide d'un mouchoir avant de le refermer tout de suite, après usage.

Cannellonis farcis aux épinards



- 1 boîte de pâtes (cannellonis ronds)
- 500 g d'épinards bouillis
- 300 g viande hachée

- 5 tomates pelées
- 1 oignon
- 1 jaune d'œuf
- Laurier, persil et ail
- Fromage râpé
- Sel et poivre

- Préparer un coulis de tomates très liquide et laisser cuire dans une casserole.

- Faire revenir la viande, l'oignon et le laurier, saler et poivrer, incorporer ensuite les épinards hachés et continuer la cuisson.

- Hors du feu ajouter le jaune d'œuf, l'ail et le persil hachés.

- Remplir les pâtes crues avec la farce préparée, disposez-les dans un plat à gratin l'une contre l'autre, napper du coulis de tomates, saupoudrer du fromage, enfourner et laisser cuire au four moyen.

- Servir aussitôt.

L'AIL

Remède maison contre la chute de cheveux



Pour lutter contre la chute de cheveux, le plus naturel possible est de masser le cuir chevelu avec de l'ail écrasé...

Voici une recette à base d'ail qui présente un anti-chute très puissant et un traitement maison à appliquer sur le cuir chevelu pour favoriser la repousse :

Ingrédients :

- 8 ou 9 gousses d'ail
- 1 petit verre d'huile d'olive.

Méthode d'utilisation :

- Pelez et écrasez les

gousses d'ail pour avoir une purée et mettez-la dans un bol.

- Chauffez l'huile dans une casserole, puis versez-la sur la purée d'ail en incorporant l'ensemble jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

- Versez le mélange dans une bouteille en verre et laissez reposer 2 ou 3 jours.

- Appliquez la recette maison sur le cuir chevelu en

massant bien 2 fois par semaine.

- Laissez le masque une heure environ sur les cheveux, puis rincez-les avec l'eau tiède.

N'hésitez pas à utiliser ce remède miracle. Les femmes qui l'ont essayé ont remarqué que leurs cheveux ont pris du volume.

Il suffit de pouvoir supporter l'odeur de l'ail.