

FORME 5 Boissons qui donnent un ventre plat

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 rassasié. 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 aminé 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.

BON À SAVOIR Que se passe-t-il si vous ne dormez pas assez ?



Photos : DR

Avec le temps, ces effets peuvent aboutir à un vieillesse prématuré.

Le manque de sommeil se reflète aussi dans l'aspect de la peau du visage : le grain de peau est moins net, les traits sont tirés. Sauter régulièrement des heures de sommeil peut augmenter les risques de refroidissement et réduire l'immunité. Une privation chronique de sommeil (plus de 6 mois) peut rendre sujet à la

dépression, l'angoisse et inciter à une prise non justifiée de médicaments. Et voici un point surprenant : le manque de sommeil peut faire prendre du poids ! La fatigue peut en effet vous obliger à manger des sucreries pour combattre les coups de pompe... En outre, le manque de sommeil peut rendre la perte de poids plus difficile : le taux de cortisol, une hormone du stress, augmente en cas de manque de sommeil, rendant votre

régime plus difficile. De plus, le manque de sommeil augmente l'activité des enzymes régulant le stockage des graisses. Conclusion : ne négligez pas votre sommeil, soyez à l'écoute des sensations corporelles qui vous indiquent un état de fatigue avancée. Et adoptez un rythme de sommeil régulier : essayez de vous coucher et de vous lever à peu près à la même heure chaque jour. Les effets ne seront que bénéfiques !

LE SAVIEZ-VOUS ? Ne restez pas assise trop longtemps

Au centre du disque intervertébral se trouve une sorte d'amortisseur hydraulique, le nucleus pulposus, ou noyau pulpeux. La substance gélatineuse qu'il contient entre et sort en permanence du centre du disque, selon les mouvements demandés à la colonne vertébrale. Mais en position assise prolongée, la substance est comme bloquée à l'extérieur du disque. La colonne devient alors «grippée» et le risque de blessure augmente. La solution ? Toutes les demi-heures, levez-vous et effectuez des rotations du torse, puis étirez votre colonne dans toutes les directions.



Œufs mollets aux câpres

6 œufs, 500 g de petites pommes de terre, 1 c. à s. de câpres égouttées, 1 c. à s. de persil ciselé, 3 c. à s. de yaourt nature velouté, 5 c. à s. de mayonnaise, 1 c. à c. de moutarde, sel, poivre du moulin



Pelez les pommes de terre. Dans une casserole d'eau froide salée, déposez les pommes de terre et portez à ébullition. Laissez cuire pendant 20 minutes. Dans une autre casserole d'eau froide, mettez les œufs et portez à ébullition. A partir du premier frémissement, comptez 5 minutes de cuisson. Enlevez les œufs et passez-les sous l'eau froide puis égalez-les. Dans un bol, mélangez le yaourt, la moutarde, le persil, les câpres hachées, du sel et du poivre du moulin. Ajoutez la mayonnaise. Sur une assiette, versez la sauce puis faites un lit de pommes de terre en coupant celles-ci en rondelles puis coupez les œufs mollets en deux. Servez tiède.

INFO SUR LE SUCRE



Avant un effort, un sucre donne du tonus, c'est le glucose rapide. Un regain d'énergie : presser des oranges, verser le jus dans une casserole (vous pouvez ajouter le jus d'un citron), y ajouter du miel à votre convenance ainsi qu'un clou de girofle et chauffer à feu doux. Déguster ce breuvage chaud.

Moelleux aux poires

3 œufs, 8 cuillères à soupe de sucre, 100 g de beurre, 5 cuillères à soupe de farine, 1 pincée de sel, 1/2 paquet de levure, 5 poires cuites dans un sirop

Battre les œufs et le sucre ensemble jusqu'à ce que le mélange blanchisse et que le sucre soit bien fondu. Ajoutez le beurre fondu, la farine, le sel et la levure pour former une pâte fluide. Versez la pâte dans un moule beurré. Disposez les poires en lamelles sur la pâte. Mettez au four Th 5/6 pendant 30 min environ.

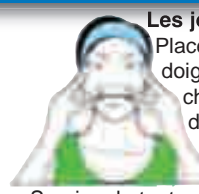


BEAUTÉ Tonifiez votre visage



Les yeux :
Posez vos index sur vos tempes en tirant

doucement la peau vers l'arrière et vers le haut. Puis fermez les yeux et essayez de remonter vos paupières inférieures le plus haut possible : maintenez, la peau doit trembler sous vos doigts. 2 fois en maintenant la tension en comptant jusqu'à 20

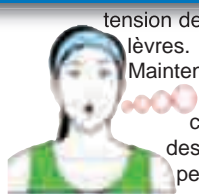


Les joues :
Placez vos doigts de chaque côté des yeux et de la bouche.

Souriez de toutes vos forces, en appuyant sur les rides qui se créent. Gardez la tension 5 secondes puis relâchez et recommencez. 3 fois

La bouche :

Cet exercice très simple lisse et repulpe les lèvres, tout en raffermissant le menton. Dites 'o' et augmentez peu à peu la



tension de vos lèvres. Maintenez la contraction des muscles pendant 5 secondes, en essayant de ne pas créer de rides. 10 fois

Notre astuce +

Effectuez ces exercices après vous être démaquillée, sur une peau propre et hydratée. Profitez-en pour vous masser le visage, cela optimise la circulation sanguine.