

BEAUTÉ

Pour mincir efficacement, pensez à vous drainer

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

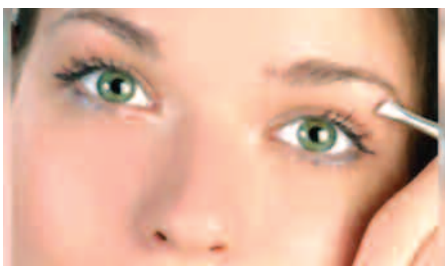
La meilleure solution consiste à associer des plantes qui s'attaquent aux toxines à celles qui agissent spécifiquement sur la silhouette. Les plantes aux vertus drainantes et détoxifiantes — parmi lesquelles on trouve le céleri, le fenouil ou encore la reine-des-prés — drainent (en profondeur) les surplus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



L'épilation du visage, une histoire de femme !



Bien que féminines, certaines femmes n'échappent pas à une pilosité importante. Du simple duvet aux poils fournis sur les lèvres, aujourd'hui les poils s'épilent en douceur et sans

sdouleur. L'épilation du visage, du dessus des lèvres ou des sourcils commence par un nettoyage soigné de la partie à épiler.

La pince à épiler, une méthode simple et rapide

Le passage d'une lotion désinfectante évitera tous risques d'irritation inutiles. Choisissez une pince bien recourbée aux extrémités pour attraper facilement le poil sans le couper ou le casser. Commencez l'épilation des duvets des lèvres par les poils situés aux commissures des lèvres et épilez-les en remontant vers le nez en maintenant la pince vers le bas pour suivre le sens du poil jusqu'à son épilation. Pour réussir votre épilation des sourcils ne jamais épiler le dessus car vous risquez de faire une courbe descendante qui va alourdir les paupières. Choisissez une pince de haute précision et enlevez les poils en maintenant la peau bien tendue pour respecter le sens de la pousse des poils. Commencez l'épilation des sourcils par les poils situés aux coins des yeux et épilez-les en remontant vers le front en maintenant la pince vers le bas pour suivre le sens du poil jusqu'à son épilation.

L'épilation à la cire tiède, une technique efficace et rapide

La cire tiède permet une épilation en toute sécurité de l'épiderme du visage. Elle est



Photos : DR

toutefois à proscrire sur les boutons et les petites blessures. Les poils pris à la racine ne repousseront que 3 semaines plus tard. Pour réussir votre épilation du visage à la cire, commencez l'épilation du visage en posant la cire dans le sens des poils, sur la partie supérieure des lèvres du nez jusqu'aux commissures des lèvres. Retirez délicatement la bande de cire, dans le sens inverse de la pousse des poils, en la tirant des commissures des lèvres jusqu'au nez en la maintenant près de la peau pour ne pas risquer de casser les poils.

La décoloration, une solution douce et nette

Autre méthode, autre produit, la décoloration des duvets du visage ne demande que dix minutes de patience pour rendre les poils totalement invisibles. La plupart des crèmes sont à mélanger avant d'être appliquées à l'aide d'une spatule. Elles se rincent à l'eau tiède et laissent la peau nette et douce.

BON À SAVOIR

Voici ce qui arrive quand vous buvez de l'eau à jeun

L'eau, comme l'oxygène, est un élément indispensable à notre survie et à tous les processus vitaux. L'eau est particulièrement importante, parce qu'elle est l'une des premières composantes de notre organisme, ce qui la rend essentielle pour son fonctionnement.

En effet, notre corps est composé de près de 60% d'eau. Celle-ci joue plusieurs rôles, dont : la régulation de la température du corps ; le maintien de l'hydratation de la peau ; la production de la salive, qui aide à avaler la nourriture ; l'évacuation des déchets ; la lubrification des articulations ; l'amélioration de l'activité mentale et cognitive. C'est pourquoi les médecins ne cessent de prêcher l'importance de boire suffisamment d'eau pendant la journée. Les besoins en eau varient selon chaque personne (poids, mode de vie, âge...), mais en général, une personne adulte doit boire au moins 1,5 l d'eau par jour. Il est donc important de boire de l'eau tout au long de la journée, mais particulièrement le matin, à jeun.

Pourquoi boire de l'eau à jeun ?

En plus d'hydrater le corps et de stimuler et



booster toutes ses fonctions, boire de l'eau à jeun présente de nombreux autres bienfaits. Cela permet notamment d'éliminer les toxines et déchets qui peuvent s'accumuler dans le corps et donc de prévenir de nombreuses maladies. Boire de l'eau à jeun aide également à traiter certains problèmes de santé, grâce à son pouvoir nettoyant. Elle permet notamment de soulager les maux de tête, la méningite, la gastrite, la diarrhée, la constipation, les maladies oculaires, les vomissements, les problèmes rénaux et urinaires, l'asthme, les bronchites, l'épilepsie, le cholestérol, les problèmes cardiaques, les troubles menstruels...

Ail confit

**30 gousses d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre**

1- Faites revenir les gousses dans l'huile pendant 5 minutes.
2- Placez-les dans un carré de papier sulfurisé et faites confire au four Th 4 pendant 20 minutes.
3- Ôtez la peau, versez dans un bol, salez et poivrez.
4- Servez cet assaisonnement avec une volaille grillée.

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.

Koulibiac minute aux épinards

1 pâte feuilletée pur beurre, restes de poulet, 2 bottes d'épinards lavés et hachés, 2 œufs, 1 cuillère à café de vinaigre, 1 jaune d'œuf, sel, poivre



Faites cuire les œufs pendant 10 minutes dans l'eau bouillante avec le vinaigre. Refroidissez-les sous l'eau froide et écaillez-les.

Préchauffez le four à 180°C.

Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail. Sur la moitié de la pâte, ajoutez les restes de poulet puis les épinards et les œufs durs. Salez et poivrez.

Repliez la pâte et soudez les bords à l'aide d'une fourchette.

Avec un pinceau, badigeonnez avec le jaune d'œuf les bords sur le dessus.

Laissez cuire 45 minutes au four.