NUTRITION

Le régime parfait qui fait fondre les kilos et rend le cœur plus solide

Beaucoup de personnes désirent perdre du poids. Elles se battent contre les 3 ou 5, voire les 10 ou 20 kilos en trop qui rendent littéralement la vie lourde à supporter.

La devise est la suivante : modération et non-renonciation
Planifier à long terme, ne pas suivre un régime traumatique et pratiquer une activité physique pour atteindre le poids idéal pas à pas.

Les régimes ne manquent pas
Même si les kilos en trop ne sont pas visibles pour tous, ce qui compte c'est le malaise que l'individu ressent. C'est ainsi qu'on essaie un peu tout, du régime aux ananas, contenant des enzymes qui devraient brûler les calories, en passant par le régime au melon qui contient des calories négatives, à celui à base de jus, aprés lequel on se sent souvent faible et de mauvaise humeur, mais pas vraiment plus mince.

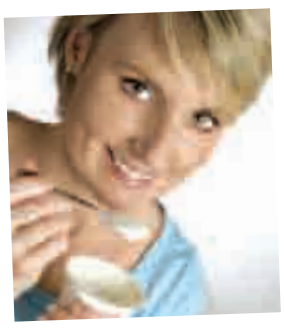
Pourquoi est-ce que tout cela ne porte aucun résultat à long terme ?
Parce que les régimes sont limités dans le temps et que le poids n'est perdu que temporairement. Les anciennes habitudes reviennent et avec elles les kilos, le plus souvent accompagnés de quelques kilos en plus (le tristement effet yo-yo).

Ce n'est pas une question de mal-bouffe mais d'équilibre
Les nutritionnistes sont bombardés de questions par leurs amis et connaissances sur ce qu'on peut ou qu'on doit manger pour perdre enfin du poids. Il doit sûrement y avoir une méthode qui fonctionne bien. On cherche des régles, des interdictions et permissions claires. Mais dans la réalité, tout est un peu plus compliqué. Comme il n'y a pas que le noir et le blanc, ainsi chaque denrée a sa place dans la nutrition. C'est clair, cela rend méfiant.

Photos : DR

Comment perdre du poids tout en mangeant du chocolat ?
La renonciation fait pourtant partie des régimes ! Mais qui serait prêt à renoncer toute une vie? La seule chose qui peut durer toute une vie, c'est un équilibre sain. Mettre également des légumes dans son assiette, manger des fruits et boire beaucoup. Un équilibre entre le plaisir et la raison. Si seul le plaisir est déterminant, il devient un mode de vie, la tablette de chocolat devient une habitude, même peut-être une dépendance. Ce qui est sûr, c'est qu'elle ne sera plus le plaisir qu'elle était au debut. Par contre, si seule la raison décide, la frustration ne manquera pas.

Le saviez-vous ?



Consommer des produits laitiers à chaque repas permet de perdre du poids.
Eh non, vous ne rêvez pas. Selon des chercheurs américains, le calcium permet non seulement de ne pas prendre du poids, mais surtout favorise la perte de matières grasses.

ASTUCES

Coup de pompe

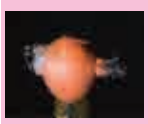
Pour vous redonner de l'énergie, brossez-vous énergiquement les paumes des mains à la brosse à ongles. L'adrénaline que ce traitement ne manquera pas de vous faire diffuser vous donnera un coup de tonus immédiat.

Réchauffer du riz
Pour faire réchauffer du riz déjà un peu trop cuit,

fermez le dessus du récipient avec un papier aluminium que vous déposez sur une grande casserole d'eau chaude. Le riz se réchauffera à la vapeur sans s'écraser.

Plat trop salé
Pour enlever le surplus de sel dans une sauce, ajoutez à votre plat en train de cuire un bouchon de liège bien propre et laissez-le pendant quelques minutes, cela absorbera le sel.

Apaiser une brûlure
Pour apaiser une brûlure, appliquez une peau de banane sur votre peau. Cela vous soulagera immédiatement.

Coquille d'œuf fêlée

Si vous ne voulez pas que le blanc de vos œufs s'échappe d'une coquille fêlée, frottez-la avec un citron avant de plonger l'œuf dans l'eau. Le blanc restera à l'intérieur. On peut aussi utiliser du vinaigre.

COOKIES

200 g de chocolat noir, 100 g de beurre, 100 g de farine, 80 g de sucre en poudre, 50g de poudre d'amandes, 1/2 sachet de levure chimique, 1 œuf, une plaque de four tapissée de papier sulfurisé

1- Préchauffez le four à 200°C à thermostat 6/7.
2- Faites fondre doucement le beurre dans une petite casserole à fond épais puis ôter du feu.
3- Râpez le chocolat à l'aide d'un économe.
4- Mélangez le beurre et le sucre jusqu'à ce qu'il se transforme en un mélange mousseux.
5- Dans un bol, mélangez la farine et la levure.
6- Versez-le avec l'œuf, la poudre d'amandes et le chocolat dans le beurre et le sucre. Remuez bien.
7- Formez des petits disques sur la plaque en laissant un espace entre les (futurs) cookies.
8- Mettez au four pendant 10 minutes tout en surveillant.
9- Laissez-les refroidir avant de les déguster.

BIEN-ÊTRE

Parfumer sa maison

Pour diffuser délicatement un parfum dans votre maison, il vous suffit de déposer quelques gouttes de parfum ou d'eau de parfum sur une ampoule électrique. Replacez-la et allumez. L'odeur se répandra doucement dans la piéce. Lorsqu'il s'agit de se débarrasser d'une odeur désagréable, de tabac froid par exemple, vous pouvez mélanger une cuillère à soupe de sel et une d'essence de lavande ou d'une autre senteur selon votre goût. Pour parfumer une armoire ou un placard, plutôt que d'utiliser le sachet de lavande classique ou l'aérosol qui imprègne les vêtements, piquez une orange de clous de girofle, glissez-la dans un filet de nylon et suspendez le tout dans l'armoire. Pensez aussi aux bougies parfumées au gingembre ou au concombre. Vous pouvez également déposer les coussinets de soie aux senteurs de vanille ou autre dans vos armoires, ou choisir de brûler un bâton d'encens.

Tajine de bananes à l'orange

5 bananes, le jus de 2 citron, 2 c. à café de cannelle en poudre, 6 oranges juteuses, 8 c. à soupe de sucre, 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 2 bâtons de cannelle, 3 étoiles de badiane

Epluchez les bananes et coupez-les en gros tronçons. Mettez-les dans un saladier, arrosez du jus de citron, saupoudrez de cannelle et laissez macérer 20 min. Pressez les oranges et versez le jus dans une cocotte. Ajoutez le sucre, l'eau de fleur d'oranger, les bâtons de cannelle et la badiane. Portez à ébullition et laissez réduire 15 min à couvert. Ajoutez les tronçons de bananes et leur jus de macération dans la cocotte et poursuivez la cuisson 15 min à couvert. Servez dès la fin de cuisson.

QUESTION

La viande apporte-t-elle en plus du fer d'autres vitamines ?

Oui.
Elle renferme des vitamines du groupe B et particulièrement de la vitamine B12.
Cette dernière est surtout présente dans les viandes, poissons et crustacés. La vitamine

B12 est essentielle à la croissance et au renouvellement de toutes les cellules du corps. Elle intervient à de très nombreux niveaux : systèmes enzymatique et nerveux, acides nucléiques constituant le noyau des cellules, globules rouges, etc.