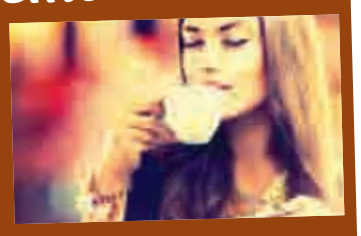
Hachis Parmentier aux carottes et au fromage

8 carottes, 400 g de pommes de terre, 50 cl de bouillon de légumes, 200 g de viande de bœuf hachée, 100 g de fromage rouge (le fromage de chèvre serait meilleur), sel, poivre

Epluchez les carottes et les pommes de terre. Coupez-les en dés de taille moyenne. Faites chauffer le bouillon de légumes et plongez les dés de légumes. Faites cuire 25 min puis égouttez. Coupez le fromage en cubes, gardez quelques morceaux pour la décoration. Passez les légumes et le fromage au moulin à légumes, pour obtenir une purée onctueuse. Salez et poivrez. Emiettez le bœuf haché et répartissez-le au fond de 4 ramequins. Recouvrez de purée. Parsemez de dés de fromage. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C.

Le café renforcerait... la mémoire !



Le café permettrait de stimuler… sa mémoire visuelle ! On connaît déjà sa capacité à rétablir la concentration et à diminuer la fatigue chez les êtres humains, mais la boisson la plus célèbre auprès des travailleurs acharnés a également des vertus mémorielles.

FORME

La vitamine C pour éliminer les graisses

Savez-vous que la vitamine C permet d'éliminer la graisse ? Probablement, non. Pourtant, cette substance est un brûle-graisse. La vitamine C est plutôt connue pour son rôle antifatigue, sa capacité à booster le système immunitaire et son pouvoir de lutter contre rhume et grippe. La vitamine C est très active dans la protection des cellules grâce à sa forte concentration en antioxydants. Cette substance permet de conserver les os et les ligaments en bonne condition. Elle permet aussi d'éliminer la graisse.

Parmi les nombreuses propriétés de la vitamine C, sa capacité à réguler le taux du sucre dans le sang. La consommation de 1 000 mg de vitamine C tous les jours, durant six semaines, réduit fortement le niveau de triglycérides, de cholestérol, de glycémie et d'insuline.
La vitamine C est votre allié minceur : elle joue un rôle élémentaire dans l'élimination des graisses. Une étude menée par l'université Estatale en Arizona a démontré qu'une forte consommation de vitamine C pouvait contribuer à brûler jusqu'à 30% de graisse en plus, lors d'un exercice physique. Si vous souhaitez perdre du poids, buvez beaucoup de jus d'orange juste avant de commencer une séance de sport.
Pour augmenter les chances de perdre les kilos superflus et surtout avoir un ventre plat, mangez beaucoup de fruits et légumes, notamment le matin. Ils aident à rester en bonne forme et permettent d'éliminer la graisse. Consommés le matin, les fruits et légumes stimulent le métabolisme qui luttera alors contre l'excès de graisse corporelle et son accumulation au niveau du ventre. Un régime alimentaire riche en fruits et légumes permet d'améliorer son apparence physique et son état de santé général. Privilégiez les épinards, le kiwi et les citriques.
La consommation de produits laitiers est aussi importante.
Quatre portions de fromages, lait ou yaourt par jour, aident à brûler beaucoup plus de calories et à maintenir un bon poids. Pensez aussi à intégrer du thé vert et du café dans votre régime alimentaire.
Pour perdre du poids, il est impératif d'augmenter sa masse musculaire. En effet, lorsque celle-ci augmente, la capacité de l'organisme à brûler les graisses augmente aussi. Pour ce faire, mangez du poisson (même surgelé), il est riche en acides gras oméga-3 qui aident les muscles et permettent de réduire la graisse du ventre. Ces acides aident aussi à améliorer la sensibilité à l'insuline.

Photos : DR

Madeleines aux pommes et pépites de chocolat

2 tablettes de chocolat, 1 pomme, 1 œuf, 60 g de farine, 50 g de beurre + 1 noix, 30 g de sucre, 1 cuillerée à café rase de levure chimique

Faites fondre 140 g de chocolat cassé en morceaux avec le beurre, ajoutez l'œuf, le sucre et la farine. Mélangez et ajoutez la levure. Pelez la pomme et coupez-la en petits dés, ajoutez au mélange. Répartissez la pâte dans un moule à madeleines beurré et répartissez les carrés de chocolat coupés en 4, enfoncez-les légèrement. Faites cuire 9 à 10 minutes dans un four chauffé th.7/8 (220°C).

La chasse au teint gris

Pour retrouver des couleurs, une fois par semaine faites un gommage à base de miel, d'huile d'olive et de sucre cristallisé, sans oublier une goutte ou deux de jus de citron. Appliquez trois minutes maximum, puis rincez à l'eau tiède.
Pour terminer le soin, passez votre visage à l'eau de rose : c'est tonique, hydratant et très efficace pour raviver un teint terni par le bronzage .

SEINS QUI TOMBENT

QUE FAIRE ?

Contre les seins tombants : musclez vos pectoraux
Il n'y a pas de muscles dans les seins. En revanche, on peut muscler ses pectoraux, ces muscles situés juste sous la poitrine et qui la soutiennent. Ainsi, renforcer ses pectoraux contribue à rehausser la poitrine.

Dans ce domaine, plusieurs exercices s'offrent à vous si vos seins tombent :
Faites quotidiennement une série de pompes.
Pressez une balle : placez-la au niveau de votre poitrine et comprimez-la avec les paumes des mains.
Pratiquez régulièrement le dos crawlé à la piscine.

Pour tonifier votre poitrine : plantes et autres actifs raffermissants
Massez votre poitrine avec des huiles végétales aux propriétés raffermissantes ou appliquez quotidiennement une crème raffermissante spécial buste.
Idéalement, ces crèmes sont à utiliser parallèlement à un programme d'exercices physiques ciblant les pectoraux.
Et avant de sortir de la douche, pensez à appliquer un jet d'eau fraiche sur vos seins pour encore les renforcer.

Conseils de base pour une belle poitrine bien haute
Pour une belle poitrine, vous pouvez aussi utiliser des moyens naturels :
Faites de l'exercice physique, mais évitez les sports «agressifs».
Ne comprimez pas vos seins en évitant notamment de dormir sur le ventre.
Portez un soutien-gorge dont la taille et la forme sont bien adaptées à votre poitrine.
Évitez les douches très chaudes : préférez l'eau fraîche, surtout sur votre poitrine.
Appliquez une crème solaire dans le cou et le décolleté pour conserver une peau tonique le plus longtemps possible.
Enfin, maintenez un poids de forme et surtout évitez le yo-yo : prendre puis perdre du poids alternativement, tout comme les variations pondérales dues aux grossesses, contribuent à déformer la poitrine.

PARENTS

L'HUMILIATION

Lorsque des parents traitent leur enfant de stupide ou bête, ils ne réalisent pas qu'à ce moment-là ils sont en train de détruire son estime de soi.
Quand un enfant est traité ainsi, il est persuadé qu'on le désapprouve et qu'on le critique. À l'âge adulte, il se retrouvera avec une personnalité dépendante. Il se peut même qu'il développe un mécanisme de défense en humiliant à son tour les autres et en devenant tyrannique et égoïste.
Pour se débarrasser de la peur de l'humiliation, il est recommandé de travailler sur la compréhension des besoins et des peurs et d'œuvrer à l'indépendance et la liberté.