

FORME

La vitamine C pour éliminer les graisses

Saviez-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 antifatique, sa capacité à booster le système immunitaire et pour 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 de 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. Pour perdre du poids, il est



Photos : DR

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.

LES CERNES

Que faire pour s'en débarrasser ?

Il existe plusieurs méthodes, simples et efficaces. On trouve alors une palette large de produits aussi bien efficaces que discrets. Déjà, il y a l'anticerne. On l'applique en dessous des yeux, on masse, on attend, et on applique son fond de teint ou sa crème de jour ! Il y a aussi d'autres méthodes plus traditionnelles, par exemple : mettez une cuillère toute la nuit dans le congélateur, et au matin, sortez-la et appliquez-la cuillère sur vos cernes, elles disparaîtront. L'eau de bleuet constitue également un remède efficace, imbibe un coton, et passez-le sur les cernes. Au bout de quelques jours, elles seront un mauvais souvenir.



BEAUTÉ

Les secrets d'une belle peau

Un démaquillage efficace, une bonne hydratation... Et si on oubliait les astuces vues et revues pour sortir des sentiers battus ? Voici quelques nouvelles astuces pour une peau saine, qui respire la santé.



La meilleure façon de garder sa peau en bonne santé est de la protéger des rayons du soleil. Pour cela, on opte pour une crème de jour dotée d'un filtre UV, indice 25 minimum, et on n'hésite pas à en appliquer au fur et à mesure de la journée.

Des amandes dans mon assiette
A moins d'être allergique aux fruits à coque, ajoutez des amandes à votre petit-déjeuner. Non seulement elles vont vous caler pour la matinée, mais elles sont également riches en acides gras, essentiels pour assurer

la résistance de la peau aux agressions.

Restons zen

Il n'y a rien de pire que le stress pour nuire à la qualité de la peau. Alors on prend le temps de se calmer, de respirer, de se détendre. Cela limitera d'autant le teint brouillé et les boutons.

Un petit coup de froid

Après vous être démaquillée, appliquez des compresses remplies de glaçons sur vos paupières pendant quelques

minutes : cela fera dégonfler vos yeux et imitera les cernes.

Non aux sodas light

Les versions light des sodas contiennent beaucoup de sodium, qui ont tendance à faire gonfler le visage et à lui donner un aspect bouffi. Mieux vaut les éliminer de votre régime alimentaire !

Mollo sur le sucre

La consommation de sucre nuit au collagène qui permet à la peau de garder sa fermeté. Moins de sucre = une peau plus ferme !

BON À SAVOIR
Comment choisir de
bonnes lunettes**Adoptez la bonne couleur**

L'écaille convient aux femmes ayant le trait doré et aux rousses. Le noir et les montures métallisées (argent) aux très pâles et aux très brunes.

Visage carré

Optez pour des lunettes carrées à la monture légèrement incurvée, aux couleurs denses et bien mates.

Visage long

Choisissez des modèles plutôt ovales, qui ne débordent pas le cadre du visage.

Visage rond

Préférez les montures aux lignes droites, légèrement ovalisées, ou carrément de forme « papillon ».

Visage triangulaire

Misez sur une monture aux bords fins et aux lignes verticales évasées vers le haut.

Visage ovale

Toutes les montures sont possibles, à condition d'être proportionnées au visage : petit minois, petites lunettes !

Pilons de poulet au tandoori
cuit au barbecue

6 pilons de poulet, 1 yaourt nature, 1 gousse d'ail, 1 citron jaune, 5 g de curcuma, 1 c. à s. de piment rouge, 10 g de tandoori massala, huile, sel fin

Eplucher et dégermer la gousse d'ail. Dans un mixeur, mélanger les épices, l'ail, la poudre de piment, le sel, le yaourt, le jus de citron et un peu d'huile. Enduire ensuite les pilons de poulet de cette pâte et

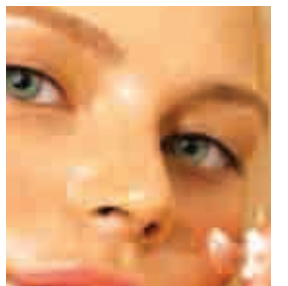
les laisser macérer pendant 30 min. **Préparer le barbecue :** Poser les pilons sur la grille du barbecue et les cuire pendant environ 15 min en les tournant régulièrement pour qu'ils cuisent de manière homogène.

Aïe, je brille !

C'est la faute aux glandes sébacées, qui, sous l'effet de la chaleur, se mettent à produire du sébum... Le nez scintille, les pores se dilatent.

Mode d'emploi pour combattre cet effet « ver luisant » !

Devenez adepte des masques qui vont désincruster et resserrer les pores. A utiliser une à deux fois par semaine. Ajoutez un mini-gommage tout doux à faire une fois tous les 15 jours. Abandonnez pour un temps la crème de jour, et utilisez plutôt un soin matifiant : la formule plus light assure une hydratation optimale et rééquilibre la peau.

Délice
au citron

Pour la pâte : 250 g de farine, 125 g de sucre, 125 g de beurre, 2 jaunes d'œufs + 1 œuf entier, 1 pincée de sel
La crème : 200 g de sucre, 200 g d'amandes en poudre, 75 g de beurre, 2 citrons
Garniture : 2 c. à soupe de gelée de citron, 3 blancs d'œuf, 100 g de sucre. Cuisson : 40 minutes + 10 minutes

La pâte : Dans un bol, mélangez la farine, le

sucre et le sel. Faites une fontaine, versez le beurre, les jaunes d'œufs et l'œuf entier. Pétrissez à la main puis étalez au rouleau. Foncez-en un moule à tarte. **La crème :** Dans un bol, mélangez à la spatule en bois la poudre d'amandes, les œufs et les 2 blancs, le beurre ramolli, le zeste râpé et le jus des citrons. Versez sur le fond de pâte cru. Enfourez à 150° (th.5), pendant 40

minutes. **La garniture :** Quand le gâteau est cuit, badigeonnez le dessus de gelée de citron. Battez en neige ferme les blancs d'œufs et ajoutez le sucre petit à petit. Recouvrez le gâteau puis passez au four pendant 10 minutes. Servez ce gâteau froid. **CONSEILS :** Vous pouvez préparer ce gâteau la veille et faire la meringue au dernier moment.