

FORME

Comment perdre sa culotte de cheval

Les sports et gestes efficaces

Comme d'habitude, on ne peut pas faire de miracles ! La culotte de cheval s'atténue à force de pratiquer un sport efficace, des exercices ciblés et une alimentation saine. Côté sport, on opte absolument pour la natation ! Il n'y a pas mieux que la piscine pour gommer la culotte de cheval. En pratiquant le crawl (avec des palmes

c'est encore mieux !), vous ferez travailler l'ensemble du corps, vous drainerez et puiserez dans vos réserves de graisses. A la clé : une silhouette harmonieuse, des cuisses tonifiées et affinées, un fessier en béton, une taille et des hanches redessinées et des abducteurs tonifiés ! N'essayez pas d'aller trop vite, optez plutôt pour l'endurance : 40 minutes sans s'arrêter, au moins

une fois par semaine et les résultats seront visibles plus rapidement ! A noter également, rien de tel qu'un footing pour travailler son endurance et le bas du corps. Même chose, on opte pour 30-40 minutes de jogging au moins une à deux fois par semaine. Travailler son endurance permettra de raffermir le bas du corps mais surtout diminuer son volume. Côté alimentation,

on supprime/évite :

- Les produits préparés contenant trop de sel et de graisses cachées
- Les sucreries

On opte plutôt pour :

- De l'eau, deux litres par jour c'est l'idéal !
- Des recettes de viandes maigres, des légumes à volonté.

En complément, on peut opter pour les crèmes anti-cellulite qui lisseront la peau d'orange et lui donneront un meilleur aspect. Le palper-rouler est encore et toujours recommandé pour effacer de manière efficace la cellulite bien installée. On n'oublie pas, au quotidien, de serrer les fesses : au travail, dans le métro, en faisant la vaisselle, cela permettra de les tonifier sans faire d'efforts !



Photos : DR

TRAVAIL

Réaliser l'importance de l'image

Savez-vous sur quoi repose une première impression ?

L'apparence : 55% (vêtements, gestuelle)

L'expression : 38% (intonations, rire...)

Le verbal : 7% * (les mots, le contenu)

En bref : nous sommes vus avant d'être entendus !

Il est donc important d'y prêter attention dans le cadre professionnel afin d'être jugé sur les bonnes choses, c'est-à-dire votre contenu. Autant éviter les a priori (une apparence trop stricte ou au contraire trop négligée) et mettre toutes les cartes de votre côté en optant pour un style qui vous ressemble certes, mais adapté au monde du travail.



INFO

Faites peau douce !

Battez un jaune d'œuf (propriété hydratante), une noisette de levure de bière (vitamine B) et quelques gouttes d'huile d'amande (adouçissante) douce. Étalez et laissez reposer 20 minutes.



Fondant au chocolat au micro-ondes

150 g de chocolat, 80 g de beurre, 100 g de sucre en poudre, 3 œufs, 60 g de farine, 10 cl de lait, 1 c. à c. de levure



Faire fondre le chocolat puis le beurre dans un bol au micro-ondes et réserver. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine, la levure, le lait et le chocolat. Verser dans un plat qui va au micro-ondes. Faire cuire 6 minutes au micro-ondes à pleine puissance. Attendre 5 mn avant de démouler.

SANTÉ
Une manière simplissime de vérifier que vous êtes en bonne santé en 1 minute

On espère qu'il n'est pas nécessaire de vous le rappeler, mais il est très important de surveiller votre état de santé. Pourtant, peu parmi nous aiment consulter le médecin.

Heureusement pour ces personnes, on

vous propose de découvrir une manière de faire un petit check-up sans même avoir à quitter votre domicile. 1. Prenez une cuillère et frottez-la sur toute la surface de votre langue en la mouillant abondamment avec votre salive 2. Placez la cuillère dans un

sac en plastique transparent et placez-la sous une lumière vive (le soleil ou une lampe de bureau) 3. Attendez 1 minute et vérifiez la cuillère 4. Une cuillère propre et sans taches ou odeurs désagréables signifie que vos organes internes sont apparemment en bonne santé

S'il y a une odeur :

- Putrefactive, forte : vous pourriez avoir des problèmes au niveau des poumons ou de l'estomac
- douce : ça pourrait être un signe de diabète
- ammoniac : cela pourrait révéler des problèmes de reins

S'il y a des taches :

- blanches ou jaunes et épaisses : votre glande thyroïde pourrait bien mal fonctionner
- Violettes, pourpres : peut-être des problèmes de bronchite, une mauvaise circulation sanguine ou encore un taux de

cholestérol trop élevé

- blanches : il pourrait s'agir d'une infection respiratoire

Nous vous rappelons que cette méthode ne doit être utilisée qu'à des fins informatives et ne remplace en aucun cas une consultation chez votre médecin.



Omelette aux aubergines

8 œufs, 4 aubergines, 200 ml de lait, 4 gousses d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive, herbes de Provence, sel, poivre



Lavez et coupez les aubergines en dés. Les faire revenir dans l'huile 10 minutes à couvert. Les assaisonner avec sel, poivre, ail écrasé, herbes de Provence et réservez.

Battez en omelette les œufs avec le lait. Salez, poivrez.

Faites cuire l'omelette. En milieu de cuisson, ajoutez les dés d'aubergines fondus.