

Je veux de belles jambes pour cet été !

Si vous voulez des jambes encore plus belles et que vous garderez longtemps, suivez ces recommandations.

- Surélevez les pieds de votre lit durant toute l'année pour garder les jambes aussi fines que votre hérédité le permet.
- Rincez vos jambes à l'eau froide après la douche.
- C'est difficile, certes, mais c'est la gymnastique des vaisseaux. Chaque coup de froid les fait se rétracter, donc tonifie leur paroi et repousse la formation de varices. Pensez aussi à éviter les bains chauds, ça dilate les vaisseaux et aide les varices à se former.
- Marchez au moins 30 minutes par jour : à chaque fois que vous posez la plante des pieds sur le sol, vous appuyez avec le poids

de votre corps sur de grosses veines situées sous les pieds, ce qui joue un rôle de pompe, un peu comme un deuxième cœur et cela active la circulation, diminue le risque de varices, de cellulite...

- Montez les escaliers : les ascenseurs, c'est fait pour les vieux pas dynamiques. Vous êtes jeune et explosive, alors assumez !
- Evitez de croiser les jambes quand vous êtes assise. Cela coupe la circulation, favorise la cellulite et les varices. Encore elles !
- Pratiquez un sport : pour les jambes, l'idéal, c'est la natation, la danse, la gym, le stepper, le vélo.
- Surveillez votre poids : sans être au régime perpétuel, soyez vigilante à ne pas vous laisser envahir par les kilos, car le plus souvent, ils sont traîtres et s'installent discrètement, progressivement.



Photos : DR

Poulet gratiné aux tomates

Poitrines de poulet désossées, 4 tomates en dés, basilic, sel et poivre, chapelure, oignon, ail, fromage râpé (de votre choix), huile



Faire passer le poulet dans la chapelure et faire frire dans l'huile quelques minutes. Mettre dans une casserole et verser les tomates en dés sur le poulet (bien s'assurer que le poulet est complètement couvert). Ajouter au goût basilic, sel, poivre, ail et oignon. Couvrir le tout avec le fromage et faire cuire au four pendant 30 minutes.

INFO La transpiration



La sauge, voilà une plante géniale pour lutter contre les odeurs corporelles. Logique : ses feuilles sont composées d'huiles qui neutralisent les terminaisons nerveuses des glandes sudoripares (celles à l'origine de la transpiration). Alors si on a peur de transpirer et de puer des pieds, rien de tel qu'un petit bouquet de sauge dans nos chaussures la nuit, que l'on retire avant de les enfiler.

L'été, saviez-vous tout cela ?

Un vêtement, qu'il soit sec ou mouillé, protège de la même façon contre les UV. **C'est faux !**

Les tissus mouillés transmettent davantage les UV que les vêtements secs. C'est ainsi qu'un enfant qui porte un tee-shirt mouillé dans une piscine ou à la plage n'est pas totalement protégé des UV. Plus un vêtement est de couleur foncé, plus il protège des rayons ultraviolets.

C'est vrai !

Les tissus les plus sombres transmettent moins les UV que les tissus clairs. Mieux vaut donc éviter les vêtements de couleur claire lors des fortes expositions.



Plus les verres de lunettes sont foncés, plus ils filtrent les UV.

C'est faux !

La couleur des verres n'indique pas leur capacité de filtration. Les verres solaires doivent filtrer 100% des UVA et des UVB.

QUESTION

Pourquoi ne perd-on jamais là où il faut ?



Vous essayez désespérément de faire partir vos capitons sur les cuisses, et ce sont vos seins qui partent en fumée ! Si vous perdez plus facilement du haut du corps que du bas, il y a des raisons physiologiques ! On vous dévoile où se cachent les kilos récalcitrants et pourquoi ils ne veulent pas disparaître !

Haut et bas inégaux face aux régimes

On perd plus facilement du haut du corps que du bas. Les tissus adipeux sont différents selon leur localisation : les graisses accumulées dans la partie supérieure du corps, notamment la région abdominale, sont les premières à disparaître lors d'un régime amaigrissant. C'est une bonne nouvelle car plus les kilos s'accumulent dans la région du ventre, plus les risques pour la santé augmentent.

Hanches et cuisses : les plus difficiles à faire fondre

Les dépôts graisseux au niveau des hanches et des cuisses ne gênent pas le fonctionnement du corps ; au contraire, chez la femme ils ont un rôle important. Ils constituent une réserve qui permet de faire face aux exigences énergétiques de la grossesse et de l'allaitement. Spontanément les femmes vont stocker les graisses de préférence dans la partie inférieure du corps (hanches, cuisses) et comme ces dépôts ont un rôle déterminé, ils sont très difficiles à éliminer. Cette répartition de la graisse, différente chez les hommes et les femmes, explique également que ceux-ci, qui, naturellement, ont davantage de masse musculaire, maigrissent plus facilement. Quand elles font un régime, les femmes peuvent gagner une taille et rentrer dans le jean ou la jupe qu'elles ne réussissaient pas à fermer mais elles risquent également de perdre un peu de poitrine. En effet, les seins sont essentiellement constitués de graisse, la glande mammaire étant très petite.

NUTRITION : Une cuisson adaptée



Griller n'est pas brûler ! Quelques conseils pour une grillade-partie réussie.

Poissons : Les laver, les sécher et les griller avec leurs écailles. Temps de cuisson : environ 10 min.

Viandes : Le poulet cuit après environ 25 min et l'agneau et le bœuf après environ 10 min. Si vous mélangez ces viandes, pensez à cuire le poulet en morceaux plus petits, ainsi, elles seront toutes à point en même temps.

Merguez : Ne les piquez pas, car en s'écoulant, la graisse provoquerait des flammes. Vous pouvez, avant de servir, les piquer sur du papier absorbant pour que la viande soit plus maigre. Cuisson entre 15 et 20 min.

Légumes : Leur longue

cuisson (environ 30 min) nécessite de les cuire avant la viande. N'oubliez pas de les badigeonner d'huile. Par exemple, une huile d'olive aromatisée aux herbes.

Beignets aux pommes

3 pommes, 2 œufs, 100 g de farine, 5 cl de lait, huile de friture

Dans un saladier, battez les œufs avec la farine. Incorporez le lait. Pelez les pommes, videz-les et coupez-les en fines lamelles. Trempez-les dans la pâte à beignets. Faites chauffer un bain de friture à 180°C et déposez les tranches de pommes 3 par 3. Retournez-les pendant la cuisson. Lorsqu'ils sont bien dorés, déposez les beignets sur une feuille de papier absorbant et saupoudrez de sucre.

