

BUSTE

Le programme anti-chute !

L'apesanteur se fait sentir au niveau de votre décolleté ou plus simplement vous aimeriez parer à toute dégringolade future ? Accordez du temps à votre poitrine et elle vous le rendra !

Stimuler la peau : le gommage

Le premier geste à ne pas sous-estimer est le gommage : exfolier stimule le renouvellement cellulaire et renforce la peau là où vous la gomez. En gommant le cou et la poitrine que l'on évite parfois en pensant que la peau est fragile, on la renforce ! Pour cette raison, gomez votre décolleté une fois par semaine, comme le reste du corps, avec un exfoliant pour le corps. Procédez en mouvements circulaires.

Hydrater : une crème

La peau au niveau du décolleté est plus fine qu'ailleurs et produit peu de sébum. Elle est donc plus fragile et moins protégée. Pour l'aider à rester souple, hydratez votre poitrine quotidiennement avec un soin riche type beurre pour le corps, pour conserver sa souplesse. Appliquez généreusement en massant, du dessous des seins jusqu'au cou.

Tonifier : la gym du cou

Quelques exercices simples peuvent vous permettre de re-tonifier la poitrine mais surtout de prévenir une poitrine tombante. -A n'importe quel moment de la

journée, prononcez les lettres «X-S» à la suite en exagérant la prononciation. Cela tonifie le cou et le décolleté et retarde l'apparition du double menton. Pratiquer 3 fois 2 minutes par jour. -Pour remonter la poitrine, pressez une balle de tennis entre les paumes des mains à hauteur de poitrine, coudes à l'horizontal. Faites 3 séries de 20 pressions chaque matin. Cela tonifie les pectoraux qui soutiennent la poitrine.

Soutenir : une lingerie adaptée

Le choix du soutien-gorge est capital dans la lutte contre les seins qui tombent ! A plus forte raison si vous avez une forte poitrine, investissez dans une lingerie solide, voire spécialisée.

Renforcer : le sport

Evidemment, plus vous êtes sportive plus vos pectoraux se développeront sous la glande mammaire, mieux celle-ci sera soutenue ! A vous pompes et exercices ciblés pour un décolleté tonique et des seins fermes !

L'astuce beauté en plus :

Passez un jet d'eau froide sur vos seins en fin de douche : le froid va avoir un effet

vasoconstricteur qui retend immédiatement la peau, fait remonter les seins, mais permet aussi de la renforcer à long terme par stimulation des vaisseaux sanguins. Passez rapidement un glaçon sur le décolleté, par mouvements ascendants : poitrine fière assurée !



Photos : DR

BIEN-ÊTRE

Comment oublier certains complexes cet été

« Oh! mince, j'ai oublié deux poils là, sur ma jambe. C'est vraiment affreux », «est-ce que mon maillot est bien mis ?», «est-ce qu'on voit ma cellulite si je marche comme ça?»



soutiens-gorge à coques afin d'assurer un maintien optimal à vos seins. Vous avez des hanches et des cuisses rondes ? Optez pour un maillot de bain deux pièces avec un haut en

Sincèrement, personne ne va remarquer vos trois poils qui se battent en duel. Et à moins d'avoir une loupe, personne ne va remarquer votre peau d'orange sur les fesses. Alors, cessez de vous reluquer toute la journée pour chercher LE petit détail qui, selon vous, va tout gâcher. Se cacher derrière

une serviette, rester habillée sur la plage, mettre ses mains sur son ventre pour cacher ses bourrelets, c'est le meilleur moyen d'attiser la curiosité des autres. Le choix du maillot de bain est essentiel pour se sentir bien. Si vous avez une poitrine généreuse, il est important de mettre votre plus précieux atout en valeur. Privilégiez les

bandeau. Privilégiez les culottes taille basse avec de larges nœuds à nouer sur les côtés. Enfin, si vous êtes vraiment très ronde, misez sur un maillot une pièce qui camouflera vos rondeurs tout en mettant votre poitrine en valeur. Pour accentuer l'effet minceur, optez pour des couleurs unies et sombres.

Bouchées de guacamole et crevettes

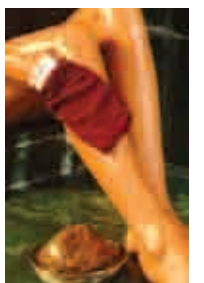
3 avocats, 12 crevettes, 2 petits citrons verts, 1 gousse d'ail, des feuilles de coriandre, tabasco, sel, poivre



Décortiquez les crevettes de manière à ne laisser que la queue. Gardez de côté au frais. Emincez l'ail. Coupez les avocats en deux, enlevez le noyau ainsi que la peau. Mixez ensuite l'ail émincé et les avocats. Pour donner plus de goût à votre mélange, ajoutez un peu de tabasco, du sel et du poivre. Dans vos verrines, disposez le guacamole puis les crevettes. Ajoutez une feuille de coriandre pour une belle présentation. Astuce : pour plus de gourmandise et de légèreté, ajoutez une c. à café de crème fraîche allégée sur chaque verrine, sous les crevettes.

ASTUCE

Avant de faire votre épilation et de partir à la plage, il est fortement conseillé de faire un gommage. Ce dernier exfolie la peau et permet à la fois d'enlever les cellules mortes et d'éviter les poils incarnés. Votre peau sera préparée pour l'épilation (l'idéal est de faire le gommage un jour avant).



Crème légère au chocolat



Pour 2 personnes
50 g de chocolat noir, 10 cl de lait, 10 cl de crème liquide, 1 jaune d'œuf, 2 à 3 cuil. à soupe de sucre

Coupez le chocolat en petits morceaux et réservez quelques copeaux. Faites bouillir le lait avec la crème liquide. Dans un bol, battez le jaune d'œuf avec le sucre. Une fois le mélange

homogène et légèrement blanchi, ajoutez-le au lait et à la crème. Remuez jusqu'à ce que le liquide épaississe, en veillant à ne pas le faire bouillir, puis retirez du feu. Versez petit à petit sur le chocolat en morceaux et mélangez avec un fouet jusqu'à ce que la crème soit fluide. Versez dans des ramequins individuels et laissez refroidir au réfrigérateur au moins 2 heures. Au moment de servir, parsemez de copeaux de chocolat.

SANTÉ

Calcium : en manque ?

**Il suffit de faire le bilan de votre alimentation pour le savoir !**

Si vous êtes de ceux ou celles qui renâclent trop souvent sur les produits laitiers, vous risquez fort de ne pas avoir votre quota. Si cela se produit depuis votre adolescence, c'est vraiment très embêtant car alors vous n'avez pas constitué un stock suffisant de calcium dans vos os : ils sont encore plus fragiles que si vous faites l'impasse sur les laitages seulement depuis quelques années. Si vous n'avez pas la conscience tranquille, et pour connaître l'état de vos os, il y a un examen très simple à effectuer :

l'ostéodensitométrie qui, comme son nom l'indique, mesure la densité de vos os. C'est comme une radio, ça ne fait pas mal, et ce n'est pas stressant.

Comment combler son manque ?

Si vos os ne sont pas en forme, votre médecin va vivement vous inciter à consommer des produits laitiers et à aller le plus possible au soleil, car la vitamine D est indispensable pour le bon métabolisme du calcium. Et si vraiment vous êtes allergique aux laitages, soit par goût, soit pour cause d'une véritable allergie, le calcium en comprimés peut

alors être votre refuge. Ainsi que les capsules d'huile de foie de morue, bien riches en vitamine D, pour compenser le manque de soleil.

Quel est le produit laitier le plus riche en calcium ?

Avec 138 mg de calcium par 100 g, le yaourt nature est le plus riche en calcium. Viennent ensuite les fromages blancs et les petits-suisses avec 113 mg par 100g, puis les crèmes, flans et autres desserts lactés avec 60 à 100 mg. Concrètement, 2 yaourts ou 300 g de fromage blanc couvrent un tiers de nos besoins journaliers en calcium pour un adulte.

Le coup de soleil

Le soleil, source de vie ? Oui, mais s'il tape trop fort et trop longtemps, attention au coup de soleil ! Non seulement il est la cause principale de mélanomes, mais il fait également vieillir prématurément la peau et peut rapidement provoquer une insolation, aux conséquences pouvant être dramatiques. Alors protégez votre peau avec de l'écran solaire, mais n'oubliez pas non plus de porter un chapeau aux heures les plus chaudes.

