



Photos : DR

## BON À SAVOIR

## Révéler votre beauté extérieure

**Ayez un beau corps**

Vous n'êtes pas obligée de ne vous nourrir que de jus de chou ni de courir 15 km par jour pour avoir un beau corps. Avoir un beau corps signifie prendre soin de ce que votre corps ingère et fait.

**Faites de l'exercice**

Faire de l'exercice pendant seulement 30 minutes par jour et trois fois par semaine peut faire des merveilles à votre corps. Vous serez surprise de voir à quel point marcher quotidiennement ou nager quelques longueurs peut améliorer votre bien-être. Votre peau rayonnera de santé et un sentiment de vitalité émanera de vous.

Si vous faites suffisamment d'exercice, vous vous sentirez plus heureuse et vous aurez plus d'énergie.

**Mangez sainement**

Vous pouvez tout à fait déguster vos plats préférés de temps en temps, mais il est important de garder un équilibre alimentaire sain pour que votre corps soit aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Prenez trois repas équilibrés par jour. Beaucoup de gens sautent les repas parce qu'ils pensent que cela leur fera perdre du poids, mais en réalité, cela fatigue et énerve davantage. Mangez une portion suffisante de fruits et de

légumes tous les jours. Prenez soin de plonger votre main dans un panier de fruits plusieurs fois par jour et mettez des légumes dans le plus de repas que vous pouvez. Évitez les aliments trop industriels ou trop gras parce qu'ils vous fatigueront et pourront abîmer votre système digestif.

**Écoutez votre corps**

Une partie de la santé et de la beauté d'un corps proviennent d'un non-excès d'exercices physiques et de régimes alimentaires. Si vous vous sentez extrêmement fatiguée et que vous sentez que vous attrapez froid, vous pouvez sauter la session

d'exercice que vous aviez prévue. Vous feriez mieux de faire une pause plutôt que d'empirer votre état, parce que cela pourrait vous empêcher de faire de l'exercice pendant encore plus longtemps. Si vous mourez d'envie de manger une glace, faites-le. Il est mieux pour vous de céder que de manger tout ce qu'il y a dans votre frigo sauf ce que vous voulez vraiment. Vous devez céder à vos envies, avec modération.

**Brownie rapide**

2 œufs, 100 g sucre en poudre, 100 g chocolat noir, 100 g de beurre, 50 g de farine, 50 g de noix.



Faire fondre le chocolat et le beurre dans une casserole. Dans un saladier, mélanger les œufs et le sucre, ajouter la farine et bien mélanger, ajouter le chocolat fondu, les noix écrasées et mélanger le tout. Verser la préparation dans un moule beurré. Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 15 à 20 minutes.

ÉTÉ  
Avant d'aller à la  
plage, assemblez  
vos accessoires

Ceux-ci peuvent inclure un sac de plage, une robe de plage mignonne pour couvrir votre maillot de bain, des lunettes de soleil uniques, une serviette de plage confortable, de magnifiques tongs et un parasol pour l'ombre. N'hésitez pas à faire du sport pendant que vous êtes à la plage. Apportez un ballon de volley-ball ou un frisbee afin que vous puissiez vous amuser au soleil. Portez peu de bijoux. Une fine chaîne en or peut ajouter un peu de miroitement sans créer de pollution visuelle. Vous aurez également besoin de vous divertir tout en bronzant, donc apportez un bon livre ou un peu de musique. Amenez également des collations nutritives et des bouteilles d'eau.

Comment nettoyer votre  
organisme de la nicotine**Boire aide beaucoup**

L'eau est la partie principale du corps humain et aucun processus métabolique ou biochimique dans le corps ne peut avoir lieu sans eau. L'eau régule la température du corps, hydrate nos poumons, transfère les impulsions nerveuses et bien plus encore. Si vous cherchez un moyen de nettoyer votre organisme de la

nicotine, buvez de l'eau potable en grandes quantités (on a besoin de 8 verres d'eau par jour). L'eau purge notre système. Vous pouvez aussi prendre des bains fréquemment, cela vous aidera éliminer la nicotine à travers les pores. Afin d'obtenir de meilleurs résultats, essayez de faire un gommage en utilisant le sel de mer ou le savon.



## QUESTION

Dans un régime amaigrissant, on supprime toutes les graisses ?



**Faux.** Il faut au contraire en maintenir une quantité minimale, l'équivalent de 10 g d'huile végétale et de 5 à 10 g de graisses lactiques, parce qu'elles apportent des acides gras essentiels et des vitamines liposolubles.

## SOLES MEUNIÈRES



## Filets de sole, beurre, sel, farine

Sécher les soles avec un papier absorbant. Les enduire d'une fine couche de farine de chaque côté.

- Dans une poêle, faire fondre un gros morceau de beurre et mettre les soles à cuire. Les retourner pour qu'elles prennent un aspect doré de chaque côté.
- Saler et remettre un morceau de beurre par-dessus
- Servir chaud.