



3-2-8 méthode de remise en forme consiste de trois jours de musculation et deux jours de Pilates ou d'exercices de barre par semaine, ainsi qu'en une marche d'au moins 8000 pas par jour. Chaque composante de l'exercice présente ses propres avantages, mais lorsqu'elles sont combinées, les effets positifs sont encore plus importants: les résultats d'une activité aérobique régulière à faible impact et d'un entraînement de musculation comprennent une augmentation de la force, de l'équilibre, de la mobilité, de l'agilité, et la prévention des blessures.

2023 étude a examiné de près l'effet prébiotique de la grenade: la consommation de grenades augmente le niveau de bactéries bénéfiques dans nos intestins. Les composés bioactifs de la grenade auraient également des propriétés anticancérigènes, anti-inflammatoires, antimicrobiennes, et antioxydantes. Prêt à ajouter plus de grenade à votre alimentation? Profitez des bienfaits de ce superfruit en mangeant simplement les graines entières; en le buvant sous forme de jus; ou en le prenant sous forme de compléments alimentaires, tels que des gélules, des bonbons gélifiés, ou de la poudre.



1 part d'huile de baobab avec quatre parts d'après-shampooing sans rinçage est un excellent moyen de préserver l'hydratation de vos cheveux. Cette huile provient des baobabs, des arbres que l'on trouve couramment en Afrique subsaharienne. L'huile de graines de baobab est riche en acides gras essentiels et non essentiels, tels que l'acide linoléique, qui peuvent aider à prévenir la chute des cheveux et à favoriser leur croissance. Si vous souffrez de cheveux secs cet hiver, vous devriez essayer ce remède naturel unique!

30 minutes d'exposition quotidienne au soleil peuvent contribuer à améliorer votre humeur. Avec moins d'heures d'ensoleillement pendant les mois d'hiver, le trouble affectif saisonnier peut toucher de nombreuses personnes. Heureusement, des études montrent qu'une lampe de luminothérapie qui imite l'intensité de la lumière extérieure (environ 10000 lux) peut aider à combattre le blues hivernal. Veillez à placer la lampe à une distance de 40 à 60 cm de votre visage et à ne pas la regarder directement.



~500 millions de personnes dans le monde souffrent de diabète de type 2. Les symptômes du diabète comprennent une soif excessive, des mictions fréquentes, une prise ou une perte de poids inexpliquée, une fatigue extrême, des infections fréquentes ou récurrentes, des coupures qui cicatrisent lentement, et des picotements ou un engourdissement dans les mains ou les pieds. La consommation d'aliments à faible indice glycémique (pois chiches, pommes, bananes, pois, orge, et quinoa) peut aider à contrôler la hausse du taux de sucre dans le sang après un repas. De plus, la prise de compléments alimentaires à base de berbérine, d'extract de peau de raisin, et de vitamine D peut apporter un soutien supplémentaire.

MANGEZ
BIEN,
DORMEZ
BIEN

BOL D'ŒUFS *au* PESTO *et au* MIEL CHAUD D'INSPIRATION TURQUE

4
POUR
PERSONNES

1/4 tasse (60 ml) de ciboulette fraîche
1/4 tasse (60 ml) de persil frais (italien ou frisé)
1 grosse gousse d'ail ou 2 petites gousses d'ail, pelées
1 1/2 c. à thé (7 ml) de vinaigre de vin rouge
1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive extra-vierge
Sel et poivre, au goût
2 c. à soupe (30 ml) de miel brut
1 c. à thé (5 ml) de flocons de piment rouge séchés
2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre blanc ou de jus de citron
4 gros œufs biologiques
1 tasse (250 ml) de yogourt grec épais (facultatif: égoutté dans une étamine pour éliminer l'excès de liquide)
1 à 2 tranches de pain au levain, grillées

Dans un petit bol, mélanger la ciboulette, le persil, l'ail, le vinaigre de vin rouge, et l'huile d'olive. Assaisonner de sel et de poivre, au goût. Réserver.

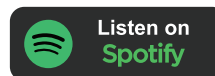
Dans un petit bol, mélanger le miel et les flocons de piment rouge. Réserver.

Dans une petite casserole, remplir à moitié d'eau et ajouter le vinaigre; porter à ébullition, puis pocher les œufs pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient pris.

Pour servir, étaler le yaourt au fond d'un bol, recouvrir d'œufs pochés et verser un filet de pesto à la ciboulette et de miel chaud sur les œufs. Servir avec du pain au levain grillé.



CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



SOUPE ÉPICÉE *aux* CAROTTES *et* LENTILLES ROUGES

4 à 6

DONNE
PORTIONS

1 tasse (250 ml) de lentilles rouges séchées
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive extra-vierge,
plus un peu pour servir
1 petit oignon blanc, coupé en dés
3 à 4 gousses d'ail, pelées et émincées
4 grosses carottes anciennes, coupées en morceaux
1 c. à soupe (15 ml) de cumin moulu
1 c. à soupe (15 ml) de coriandre moulue
1 c. à café (5 ml) de carvi moulu
1 c. à café (5 ml) de curcuma moulu
4 tasses (1 L) de bouillon de légumes
1 tasse (250 ml) de lait de coco, plus un peu
plus pour servir
Herbes fraîches (persil ou coriandre), hachées
Sel et poivre, au goût
Herbes fraîches pour servir (facultatif)

Rincez les lentilles séchées 2 à 3 fois jusqu'à ce qu'elles soient propres. Mettez les lentilles rincées dans un bol et couvrez-les d'eau froide. Laissez reposer sur le comptoir pendant 12 à 24 heures, ou jusqu'à ce que les lentilles aient doublé de volume.

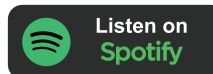
Dans une grande casserole à feu moyen, faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides et parfumés. Ajoutez les carottes, le cumin, la coriandre, le carvi, et le curcuma. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que le mélange soit parfumé. Incorporez les lentilles germées égouttées et le bouillon de légumes. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les lentilles et les carottes soient tendres.



À l'aide d'un mélangeur à immersion (ou d'un mélangeur sur socle, en plusieurs fois), mélanger la soupe jusqu'à ce qu'elle soit complètement lisse. Incorporer le lait de coco et assaisonner de sel et de poivre.

Servir la soupe garnie d'un filet de lait de coco, d'huile d'olive, et d'herbes fraîches, si désiré. Des crackers au levain ou aux graines grillées accompagnent très bien ce plat.

CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



4 à 6

POUR
PERSONNES

RAGOÛT *de BŒUF à la* CHAPELURE à L'AIL

2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive extra-vierge
680 g (1,5 lb) de bœuf à ragoût, coupé en cubes
1 gros oignon jaune, coupé en dés
5 gousses d'ail, pelées et émincées
1 c. à soupe (15 ml) de concentré de tomate
3 grosses carottes, coupées en rondelles
1 tasse (250 ml) de petits pois, frais ou surgelés
2 gros panais ou pommes de terre, pelés et coupés en dés
4 tasses (1 l) de bouillon d'os de bœuf nourri à l'herbe
1 feuille de laurier
1 bouquet de thym frais
1 tasse (250 ml) de chapelure au levain
Sel et poivre, au goût

Dans une grande casserole à feu moyen-vif, chauffer l'huile d'olive. Faire dorer les cubes de bœuf de tous les côtés, les retirer de la casserole et les réserver. Ajouter l'oignon et l'ail dans la casserole et faire revenir jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme. Incorporer le concentré de tomate et cuire encore 2 minutes. Remettre le bœuf dans la casserole et ajouter les carottes, les petits pois, et les panais. Verser le bouillon de bœuf et ajouter la feuille de laurier et le thym. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant au moins 1 heure à 1 heure et demie, ou jusqu'à ce que le bœuf soit tendre. Incorporer la chapelure de pain au levain et cuire encore 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le ragoût épaississe. Assaisonner avec du sel et du poivre, au goût.

Servir chaud.



CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.

