

Salade de laitue, figues, melon



INGRÉDIENTS :

.....
POUR 4 PERSONNES

- 1 laitue lavée
- 1/2 melon de Cavailon frais (ou billes congelées)
- 8 figues fraîches
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe de vinaigre balsamique
- ciboulette ciselée (facultatif)
- sel, poivre

PRÉPARATION :

.....

- Lavez et sécher délicatement les figues puis détaillez-les en petits dés.
- Coupez le melon en petits morceaux ou, mieux, prélevez des billes à l'aide d'une cuillère parisienne.
- Mélangez les dès de figue et le melon avec la laitue coupée en lanières.
- Arrosez d'huile et de vinaigre et mélangez délicatement pour éviter d'écraser les figues.
- Salez, poivrez et parsemez éventuellement de ciboulette ciselée.
- Savourez sans plus attendre !



Tartine au thon



INGRÉDIENTS :

.....
POUR 1 PERSONNE

- 2 tranches de pain complet
- 1/4 avocat bien mûr
- 1 petite boîte de thon (pas à l'huile et si possible, avec une quantité réduite en sel)
- 2 c à soupe de soynnaise
- 3 c à soupe de vinaigre balsamique
- oignon émincé

PRÉPARATION :

.....

- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients (sauf le pain).
- Coupez les tranches de pain en deux et toastez-les.
- Étalez la préparation sur les 4 morceaux de pain.
- Vous voilà avec 4 tartines savoureuses !



Barres énergétiques à la confiture de fraise

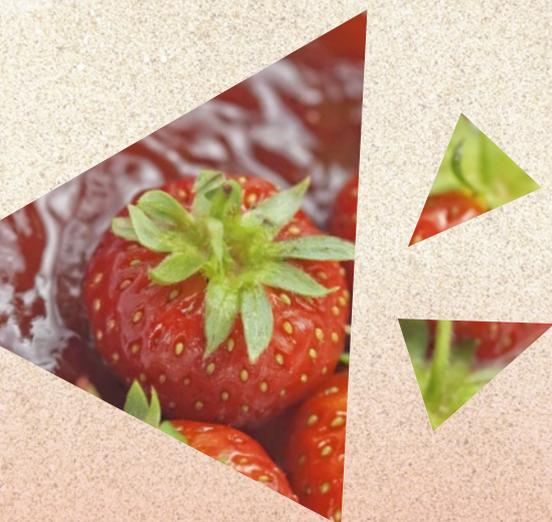
INGRÉDIENTS :

POUR POUR 20 BARRES
DE TAILLE MOYENNE

- 200g de flocons de sarrasin
- 150g d'amandes effilées
- 75g de fruits secs (raisins, cranberries)
- 225g de beurre d'amande
- 60g de graines de lin moulues
- 2 oeufs
- 60ml de nectar d'agave
- 8 c à soupe de confiture de fraise

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 160°C.
- Dans un petit bol, fouettez le nectar et les oeufs jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Ajoutez lentement le beurre d'amande et fouettez à nouveau.
- Dans un autre saladier, plus grand, mélangez les flocons de sarrasin avec les amandes effilées, les graines de lin moulues et les fruits secs.
- Incorporez le mélange de beurre d'amande dans le saladier, puis mélangez bien le tout avec une fourchette.
- Tapissez un moule rectangulaire d'une feuille de papier sulfurisé et versez-y la moitié de la préparation. Tassez bien le mélange dans le fond du moule, sur une hauteur de 2cm environ, puis lissez la surface. Tassez bien surtout, sinon les barres casseront.
- Étalez une fine couche de confiture sur la préparation. Étalez la moitié restante du mélange sur le dessus de la confiture. Encore une fois, pensez à bien tasser la préparation ! Vous pouvez utiliser un couteau plat ou tout autre dispositif pour pousser le tout et donner une belle forme carrée.
- Enfourez pendant 15 min. Vérifiez la partie supérieure de la préparation : si elle est légèrement dorée, sortez-la du four et laissez-la refroidir complètement. Sinon, prolongez la cuisson de 3 min maximum jusqu'à ce que ce soit bien doré.
- Une fois refroidie, placez la préparation dans le réfrigérateur au moins 2 heures pour laisser durcir.
- Avec un couteau bien tranchant, coupez la préparation en petites barres.



Exercices SUR LA ROUTE DES VACANCES

Et pour continuer à bien bouger et vous tonifier

TRICEPS D'ACIER :

- Utilisez le banc de votre table de pique-nique pour travailler vos bras.
- Bien installée, tournez le dos au banc, puis appuyez-vous sur les bras et procédez à des descentes contrôlées à la force des triceps (les fessiers doivent passer l'arrière des genoux pour obtenir un effet maximal).
- Répétez 30 fois à chaque arrêt.

5000 PAS

Si vous avez un podomètre à l'aéroport ou à la gare où vous devez patienter, vous serez surpris(e) du nombre de pas accomplis. Alors pensez-y !

Votre objectif sera **5000 pas** en attendant votre vol ou votre train ;)

Vous pouvez tout à fait le faire, ne vous asseyez pas avant de les avoir atteints !

POUR UN DERRIÈRE BIEN FERME :

Une amie du Moulin-Rouge m'a confié ce secret. Sur scène, ces dames doivent avoir un derrière exceptionnellement tonique ! Mon amie m'a donc raconté qu'elle ne restait jamais sur son séant sans le contracter.

Alors pendant tout le trajet jusqu'à votre destination de rêve pour ces vacances d'été, **on contracte les fessiers ;)**



On ne se pose pas ! ;)



Exercices SUR LA ROUTE DES VACANCES

Et pour continuer à bien bouger et vous tonifier

UN INTÉRIEUR DES GUISSSES DE RÊVE :

Emportez avec vous une petite balle.

- Placez-la entre vos jambes au niveau des genoux. Serrez-la et maintenez la position durant quelques secondes
- Faites-le 50 fois toutes les heures !

Des adducteurs bien toniques limitent l'effet visuel de la culotte de cheval.



UN VENTRE PLAT À TOUT PRIX !

- Commencez par rentrer votre ventre (en commençant par le «bas» juste au-dessus du pubis puis, en remontant un peu plus haut juste au-dessous des côtes).
- Maintenez vos abdos contractés aussi souvent que vous y pensez tout au long du trajet (je vous donne une image : faites comme si vous étiez sur un ring de boxe et vouliez durcir votre ventre pour vous protéger d'un coup de poing de votre adversaire).



Vous voilà déjà arrivé(e) ?
Super !
Je n'ai plus qu'à vous
souhaiter de très belles
vacances... **ACTIVES ;)**

